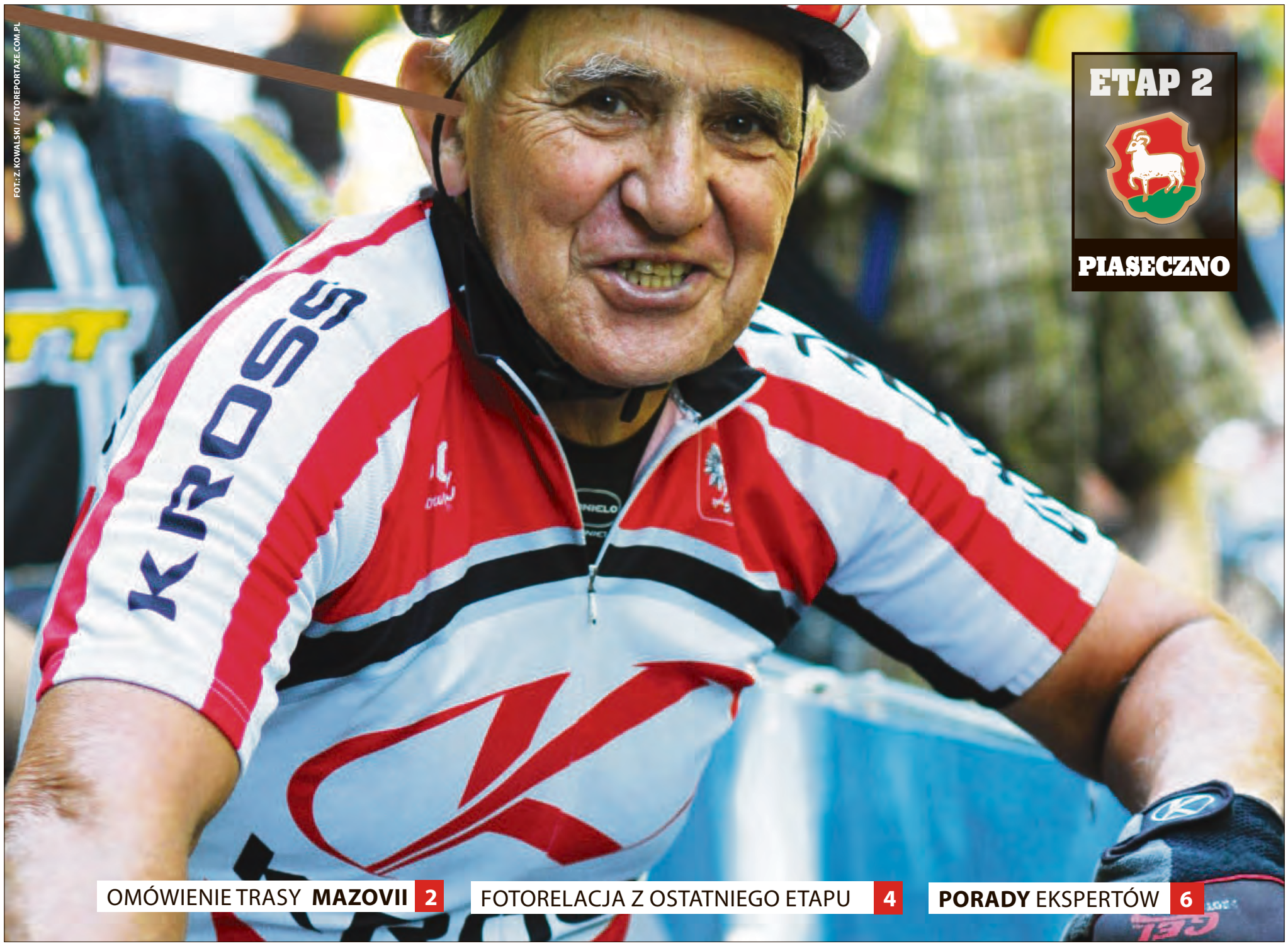
EUROSPORT
WIOSENNE KLASYKI
W KAŻDY WEEKEND KWIETNIA LIVE W EUROSPORCIE

MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON

maratony
Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW **MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON** NR 2 (17) / 2012

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY | www.**MARATONY**z**CHARAKTEREM**.PL | NIEDZIELA, 15 KWIETNIA 2011



OMÓWIENIE TRASY **MAZOVII** 2
FOTORELACJA Z OSTATNIEGO ETAPU 4
PORADY EKSPERTÓW 6

PUKY

MaratonyZCharakterem.pl
CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE
www.facebook.com/**MaratonyZCharakterem**
przeglądaj biuletyn z poziomu Facebooka

NW NORTHWAVE

DO WARSZAWY JEDEN KROK

TYM RAZEM SPOTYKAMY SIĘ W PIASECZNIE, MIASTECZKU, KTÓRE ZNAJDUJE SIĘ TUŻ OBOK STOLICY.

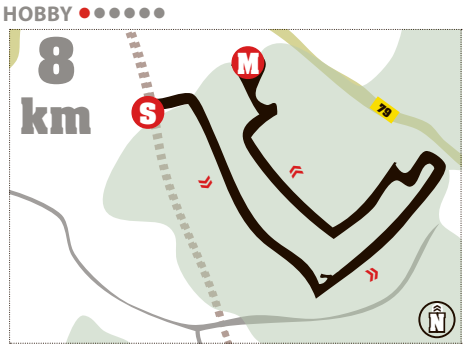
SAKWA INFORMACJI

• NIEZBĘDNE ADRESY

START: PIASECZNO-ŻABIENIEC, UL. GŁÓWNA, STAWY RYBOŁÓSTWA ŚRODLĄDOWEGO
META: PIASECZNO-ŻABIENIEC, UL. LEŚNA 15, STADION

• DYSTANSE (UWAGA: TRASY MOGĄ JESZCZE ULEC KOREKTOM)

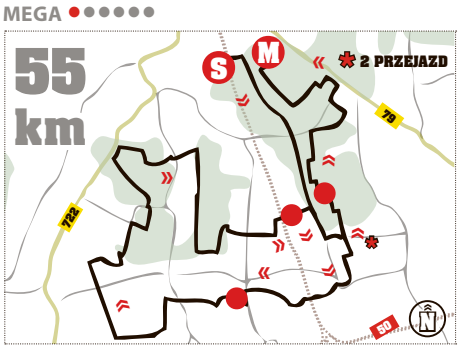
HOBBY ●●●●●●



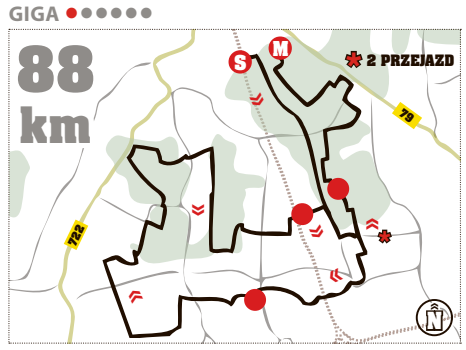
FIT ●●●●●●



MEGA ●●●●●●



GIGA ●●●●●●



• INNE

prysznice, myjka rowerowa, zadaszona hala, szatnie, mieszkańcy Piaseczna mogą startowa bez opłat

• DOJAZD DO MIASTA



• PROGRAM ZAWODÓW

SOBOTA (31.03)
12.00 - 16.00 zapisy w Biurze Zawodów,
NIEDZIELA (1.04)
8.00 - 10.30 zapisy w Biurze Zawodów,
10.30 - ustawianie zawodników w sektorach startowych,
11.00 - start maratonu, dystanse Fit, Mega i Giga,
11.10 - start dystansu Hobby,
13.30 - dekoracja dystansu Hobby,
13.45 - dekoracja dystansu Fit,
14.30 - dekoracja dystansu Mega,
15.15 - dekoracja dystansu Giga.

• POGODA: SOBOTA

11 st.C

990 hPa, wiatr 7m/s

Zaledwie dwa tygodnie minęły od inauguracji sezonu Merida Mazovia MTB Marathon, a już mamy przed sobą kolejną edycję. Zmotoryzowani mogą dostać się tam ze stolicy zatłoczoną ulicą Puławską, miłośnicy dwóch kółek powinni się zdecydować się na krótką przejażdżkę przez Lasy Kabackie. Dzięki niej w ciągu kilkunastu minut z głosnej i hałaśliwej w Warszawy przenosimy się przez krajobraz wiejski do małomiasteczkowego i spokojnego zacisza, którym z pewnością jest Piaseczno.

LASY CHOJNOWSKIE

Walory przyrodnicze, bogata przeszłość, rozwinięta infrastruktura turystyczna oraz położenie w bezpośrednim sąsiedztwie Warszawy sprawiają, że powiat piaseczyński jest doskonałym miejscem wypoczynku i rekreacji. Miłośnicy historii i zabytków, zakochani w przyrodzie, rowerzyści, amatorzy tenisa, spacerów, jazdy konnej czy wędkowania - każdy znajdzie tu coś dla siebie. Największą wartością przyrodniczą powiatu jest Chojnowski Park Krajobrazowy - kompleks leśny ciągnący się na terenie gmin Piaseczno, Konstancin-Jeziorna, Góra Kalwaria i Prażmów. W jego granicach znajduje się 11 rezerwatów przyrody. Przez najciekawsze zakątki Lasów Chojnowskich prowadzą znakowane szlaki piesze PTTK, które w większości nadają się także do uprawiania turystyki rowerowej. Ich łączna długość wynosi 200 km.Przez powiat prowadzą także dwie trasy rowerowe łączące Powsin z Górą Kalwarią i Czerskiem, gdzie podziwiać można malowniczo położone na wyniosłej skarpie doliny Wisły ruiny gotyckiego Zamku Książąt Mazowieckich. Trasa zielona prowadzi przez Lasy Kabackie, Piaseczno i Lasy Chojnowskie. Z kolei trasa niebieska wiedzie przez znane podwarszawskie uzdrowisko Konstancin-Jeziorną i piękne tereny nadwiślańskie. Organizatorzy postanowili nagrodzić

11

Nasz cykl ma charakter wybitnie rodzinny, więc witamy nie tylko zawodowców, lecz także zwykłych amatorów, ojców z dziećmi, dziadków z wnukami. Dla startujących w wyścigu przygotowanych jest wiele kategorii z podziałem na wiek, dystans czy płeć.

pasjonatów rowerów z Piaseczna i przygotowali dla nich niespodziankę. Mieszkańcy tego miasta za okazaniem w biurze zawodów dokumentu potwierdzającego zamieszkanie na terenie Piaseczna zwolnieni są z opłaty startowej. Pozostałe kwestie dotyczące udziału w maratonie opisane są w regulaminie Merida Mazovia MTB Martahon.

CYKL DLA KAŻDEGO

Nasz cykl ma charakter wybitnie rodzinny, więc witamy nie tylko zawodowców, lecz także zwykłych amatorów, ojców z dziećmi, dziadków z wnukami. Dla startujących w wyścigu przygotowanych jest wiele kategorii z podziałem na wiek, dystans czy płeć. Hobby to łatwa techniczne trasa dla dzieci, gdzie udział może wziąć każdy, nawet na rowerze trekingowym. Dystans Fit jest nieco dłuższy i skierowany jest głównie do kobiet oraz osób początkujących. Trzecim dystansem, najliczniej wybieranym przez zawodników, jest odcinek Mega. Przeznaczony jest dla bardziej zaawansowanych zawodników z nastawieniem zdecydowanie na rowery górskie i przełajowe. Najwięksi specjaliści decydują się zazwyczaj na najdłuższe Giga. To sprawdzian wytrzymałości, kondycji, charakteru, umiejętności i... sprzętu.

ZMIANA TRASY!

Niestety organizatorzy musieli wprowadzić niezbyt duże zmiany do trasy. W kilku miejscach występują długie rozlewiska, więc wytyczono objazdy. Jest kilka miejsc podmokłych, które spokojnie można przejechać, ale są również piękne, równe szutry. Jest to trasa o wyjątkowo zróżnicowanym podłożu. Trasa szybka, ale zmęczy każdego. Warunki w lesie spowodowały drobne skrócenie dystansów. Będzie wiele sposobności do doskonalenia nauki jazdy w peletonie. Biuro zawodów usytuowano przy ulicy Leśnej w Piasecznie-Żabieńcu. Start odbędzie się tradycyjnie o godzinie 11. Na drugą pętlę trzeba wjechać przed 13.45. Dystans Hobby liczy 8 km, Fit – 24 km, Mega – 55 km, Giga – 88 km. Dekoracja będzie przebiegała od 13.30 do 15.15. Organizatorzy zalecają rodzaj bieżnika ze wskazaniem na semi-slick.

ATRAKCJE DLA MALUCHÓW

Niedzielna impreza to nie tylko święto dla kolarzy. Miasteczko rowerowe również w tym roku obfitować będzie w różnorodne atrakcje. Najmłodsi będą mogli wystartować w Mazovia Junior Puky Race na rowerkach biegowych przeznaczonych dla dzieci od 2 do 5 lat. Na nieco starszych czekał będzie Sportowy Klub Malucha, w którym profesjonalni trenerzy Klubu Grawitan prowadzić będą zajęcia ogólnorozwojowe. Dorosłych organizatorzy zapraszają do czytelni. Ponadto dostępne będą liczne stoiska, w których bez trudu będzie można nabyć odzież rowerową i sportową, suplementy diety, a także poradzić się ekspertów z profesjonalnego serwisu rowerowego.

maratony Z CHARAKTEREM
WYDAWNICTWO PRESSPEKT
ul. Łużycka 12
41-902 Bytom
tel. (32) 720 97 07
wydawnictwo@presspekt.pl
www.presspekt.pl
WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE
REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM

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.

DECATHLON
REDUTA



1599,00 ZŁ





B'TWIN ROWER GÓRSKI ROCKRIDER 5.3

Do odkrywania uroków kolarstwa górskiego i sportowych wycieczek na terenach leśnych i górskich. Lekka, wzmocniona aluminiowa rama, dwukomorowe aluminiowe obręcze. Widelec amortyzowany 100 mm regulowany z blokadą. 27 przełożeń SRAM X5. Tarczowe hamulce mechaniczne. Rama przystosowana do założenia bagażnika i/lub hamulców tarczowych. Rozmiary: S (155-165 cm), M (165-175 cm), L (175-185 cm), XL (185-200 cm). Gwarancja: 5 lat na ramę, 2 lata na widelec i części (nie dotyczy części ulegających zużyciu). Ref.: 8168118.

1049,00 ZŁ





B'TWIN

ROWER GÓRSKI
ROCKRIDER 5.2

Idealny rower, aby zacząć sportową przygodę. Dla początkujących kolarzy górskich, na sportowe wycieczki poza miastem i w górach. Aluminiowa rama 6061 Sport, lekka i wzmocniona, obręcze dwukomorowe aluminiowe. Widelec amortyzowany 70 mm z regulacją twardości, do amortyzacji wstrząsów. 24 przełożenia, przerzutki i manetki Shimano Altus, niezawodne i trwałe. Rama przystosowana do założenia bagażnika. Rozmiary: XS (145-155 cm), S (156-165 cm), M (166-175 cm), L (176-185 cm), XL (186-200 cm). Waga: 13,8 kg w rozmiarze XS. Ref.: 8156187.



849,99 ZŁ





B'TWIN

ROWER GÓRSKI 24" JUNIOR
ROCKRIDER 5.2

MTB dla przyszłych mistrzów! Dla dzieci od 8 lat (od 1,35m do 155 cm), na każdy teren. Bardzo mocne hamulce typu V-Brake. Wzmocniona aluminiowa rama. Opony MTB Sport. Osłona tylnej przerzutki. Wzmocniony wspornik. Siodło odporne na przetarcia. 18 biegów, obrotowe manetki. Super lekka aluminiowa rama. Amortyzowany widelec. Ref.: 8189426.





SERWIS

KOMPLEKSOWA NAPRAWA ROWERÓW









ROWERY

decathlon.pl

Decathlon Reduta: przy CH Reduta, ul. Mszczonowska 2, tel. 22 237 73 00. **Godziny otwarcia:** pon.–pt. 9.30–21.00, sob. 9.00–21.00, niedz. 9.30–20.00.

FOTORELACJA : CZTERY PORY

TO CO W NIEDZIELĘ WYCZYNIAŁA POGODA NAD OTWOCKIEM PRZEJDZIE DO HISTORII MARATONU.





» Merida Mazovia MTB rozpoczęła się tym razem nieco niestandardowo. Okazją był nie tylko primaaprilis, ale również była to niedziela palmowa.



» Pogoda nie zniechęciła uczestników przed wzięciem udziału w maratonie, ale by pokrzyżować szyki i plany, czasem świeciło słońce, a czasem padał deszcz.





» Na szczęście nie zepsuło to humorów rowerowym maratończykim

Na czas trwania maratonu pogoda zaserwowała wszystko: śnieżycę, wichurę, słońce, ziąb i momentami przyjemne ciepło. Nie przeszkodziło to liczącemu blisko 1500 osób peletonowi przejechać trasy otwierającego sezon wyścigu. Zimno na starcie powodowało, że uśmiechy zawodników były nieco wymuszone. Jednak szybko się rozgrzali i humory poprawiły się podczas szybkich przelotów na początku dystansu. Dojazd do rezerwatu Torfy oznaczał, że trudności związane z wymogami technicznymi trasy wzrosły. Nie brakowało sztywnych, choć krótkich podjazdów, piaskowych łach, korzeni…

PODIUM BRACI

Kolarze mieli do wyboru cztery trasy. Najmłodsi, często z opiekunami, jechali po trasie Hobby (9 km). Bardziej zaawansowani pokonywali dystans Fit (25 km). Twardziele jechali dłuższe pętle – Mega (44 km) i Giga (70 km). Kolarze powstałej przed tym sezonem HP Sferis, którzy niedawno wrócili ze zgrupowania w Hiszpanii, całkowicie zdominowali dystans Giga. Zajęli trzy pierwsze miejsca w wyścigu mężczyzn na tym dystansie. Najszybciej 70-kilometrową trasę pokonał Halejak, finiszując 8 sekund przed Bartoszem Banachem, z którym odjechał jeszcze w pierwszej części wyścigu i razem wypracowali sporą przewagę nad rywalami. Podium uzupełnił trzeci z kolarzy HP Sferis, Robert Banach, przyjeżdżając na metę półtorej minuty za zwycięzcą. Poza podium uplasowali się dwaj czołowi kolarze zeszłorocznej edycji - Paweł Baranek (Retro Mbike Team) i Radosław Rękawek (Kross Racing Team).

MISTRZYNI GÓRĄ

Wśród kobiet na najdłuższym dystansie pierwsze miejsce zajęła Olga Wasiuk (HP Sferis). Wasiuk, która tuż przed rozpoczęciem sezonu zasiliła zespół Piotra Kosmali i zapowiadała regularne starty w maratonach, miała bardzo udany debiut. Mistrzyni Polski w kolarstwie przełajowym aż o ponad 11 minut pokonała Ewę Kołodziej (Airbike.pl) i o pół godziny Aleksandrę Sosnowską (Sdrofit Alumex). Na Mega wystartowała trenująca u najlepszego polskiego szkoleniowca MTB Andrzeja Piątka, Paula Gorycka (4F e-vive Racing Team). I oczywiście wygrała. Wśród panów na Mega triumfował Tomasz Szala (WKK), minimalnie wyprzedzając na mecie Artura Mioduszewskiego (Retro Mbike Team), który do zwycięzcy stracił zaledwie 4 sekundy. Tuż za nimi finiszował Adrian Kucharek (4F e-vive Racing Team). Na najkrótszym dystansie Hobby zwycięzcami pierwszej edycji zostali Oliwia Majewska z czasem 24:00 oraz Mateusz Pomaski z wynikiem 20:45.

> 11
>
> Było bardzo dobrze. Trasa fajna, ciekawie ułożona, nie było nudy. Trochę małych zjazdów trochę podjazdów, parę dosłownie łat piachu i miejscami ciekawe błotko. Generalnie jak na Otwock, to nie dał w kość piach i korzenie, które były jakby mniej odczuwalne.

PIACH NIE DAŁ W KOŚĆ

- Warunki były dość ciężkie, ale udało nam się z Bartkiem Banachem w miarę szybko odskoczyć od reszty stawki i wypracować bezpieczną przewagę. Bardzo dobrze przepracowaliśmy okres przygotowawczy przed tym sezonem i teraz widać tego pierwsze efekty - mówił na mecie Wojciech Halejak z HP-Sferis Racing Team. - Generalnie było bardzo dobrze. Trasa fajna, ciekawie ułożona, nie było nudy. Trochę małych zjazdów trochę podjazdów, parę dosłownie łat piachu i miejscami ciekawe błotko. Generalnie jak na Otwock, to nie dał w kość piach i korzenie, które były jakby mniej odczuwalne w tym roku. Zaskoczeniem na minus było strażackie ognisko tuz przy samej optymalnej linii jazdy, aż mi się ciepło zrobiło. Z pogodą nie było tak źle. Raz jechało się jak w lato przy pełnym słońcu, a za chwile w pełni zima ze śniegiem walącym w oczy. Trochę zimno, ale potem już mi było wszystko jedno – napisał na forum Mazovii użytkownik podpisujący się Iwiniusz.

ROWERKI DLA DZIECI

Ci którzy nie zdecydowali się na start również mieli jak wypełnić czas. Dla najmłodszych czekały rowerki biegowe i wyścigi Mazovia Junior Puky Race oraz zajęcia ogólnorozwojowe prowadzone przez Klub Grawitan- tam najmłodsi mogli skorzystać z mini sprzętu treningowego i placu zabaw. Dorośli mieli do odwiedzenia stoiska z akcesoriami sportowymi. Pomimo niezbyt sprzyjającej aury zarówno uczestnicy, osoby towarzyszące jak i kibice nie zawiedli i udowodnili, że sezon rowerowy czas zacząć.







» Walka o wysoką lokatę toczyła się do samego końca. Czasem zawodnicy walczyli ze śniegiem, czasem z deszczem, często z innymi uczestnikami, ale nie zabrakło również momentów integrujących, jak w środkowe j fotografii chociażby

OBIEKT NALEŻY DO GRUPY ANDERS

WWW.HOTELKRASICKI.PL





EUROPEAN HOTEL AWARDS

in association with Bloomberg TELEVISION

★★★★★

BEST NEW HOTEL CONSTRUCTION & DESIGN POLAND

Hotel Krasicki

2011

WAKACJE U XSIĘCIA BISKUPA

RODZINNE WAKACJE Z PLECAKIEM ATRAKCJI

HOTEL KRASICKI **** GOŚCI OD WIEKÓW

122 Pokoje / 7 Sal Konferencyjnych / SPA & Wellness
Winiarnia / Obserwatorium Astronomiczne
Biblioteka Café / Gondole

HOTEL KRASICKI

★ ★ ★ ★

LIDZBARK WARMIŃSKI

MAZOVIA JUNIOR PUKY RACE W OTWOCKU

WIOSNA ZROBIŁA PRZEPIĘKNY PRIMA APRILIS! MIMO ZIMOWO-WIOSENNYCH WARUNKÓW, ZAŁOGA PUKY STAWIŁA SIĘ NA START.









A razem z nami kilkoro bardzo ekstremalnych maluchów którzy nie zwracając większej uwagi na pogodę – bawili się na rowerkach. Poza śmiganiem na rowerkach, ważne były również „zajęcia w podgrupach" czyli „jak dobrać odpowiedni rowerek dla brzdąca" oraz próby – całkiem udane w jeździe na monocyklu! Pierwsze koty za płoty i zima a kysz! Na edycji w Piasecznie zawody (bo mamy nadzieję że pogoda pozwoli nam na zabawę pełną parą) zaczną się od godz. 11.30 i ścigać się będzie można co pół godziny aż do 15.00.












VEZUVIO

www.vezuvio.com.pl





Vezuvio Flame



Steel Hornet

- **Asteria - „druga skóra”**
- **odblaskowe rękawy**
- **kryte zamki**
- **płaskie szwy**
- **silikonowe ściągacze**



siltex

Nowość!

„chłodzące” skarpetki zaprojektowane z myślą o komforcie i wytrzymałości.

BCM nowatex®

www.bcmnowatex.com.pl

SPINNER

www.spinner-usa.com

SPINNER EUROPE

lukasz.nowak@bluepill.pl
spinner.webber@gmail.com
www.spinner-usa.com.pl

