



WIOSENNE KLASYKI

W KAŻDY WEEKEND KWIETNIA **LIVE** W EUROSPORCIE



maratony

Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON NR 3 (18) / 2012

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.MARATONYzCHARAKTEREM.PL

NIEDZIELA, 22 KWIETNIA 2011



FOT.: MARCIN GÓRA JEĆ

ETAP 3

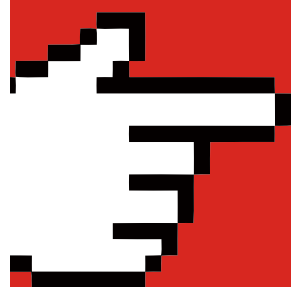


CHORZELE

OMÓWIENIE TRASY **MAZOVII** 2

RELACJA Z OSTATNIEGO ETAPU 4

PORADY EKSPERTÓW 6



MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE



www.facebook.com/MaratonyZCharakterem
przeglądaj biuletyn z poziomu Facebooka



ODKRYJMY CHORZELE JESZCZE RAZ

NIE KAZALIŚMY NA SIEBIE DŁUGO CZEKAĆ. MINĄŁ ZALEDWIE TYDZIEŃ OD DRUGIEJ EDYCJI SEZONU 2012 CYKLU MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON, A JUŻ MAMY PRZED SOBĄ KOLEJNE ŚCIGANIE.

» SAKWA INFORMACJI

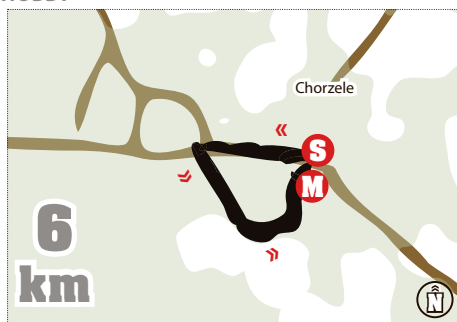
• NIEZBĘDNE ADRESY



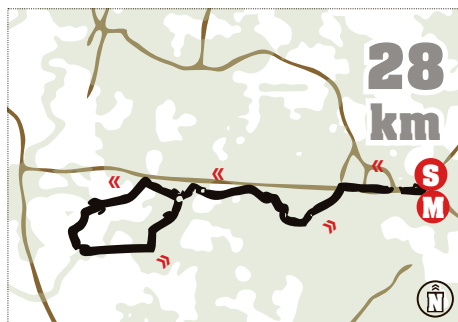
STADION: STADION, UL. PADLEWSKIEGO 1
WWW: WWW.MAZOVIAMTB.PL/?STAT=180

• DYSTANSE (UWAGA: TRASY MOGĄ JESZCZE ULEC KOREKTOM)

HOBBY ●●●●●



FIT ●●●●●



MEGA ●●●●●



GIGA ●●●●●



• INNE

prysznic, myjka rowerowa, zadaszona hala, szatnie,

• DOJAZD DO MIASTA



• PROGRAM ZAWODÓW

SOBOTA	wodników w sektorach startowych,	dyktansu Hobby,
14.00 - 18.00 zapisy w Biurze Zawodów,	11.00 - start maratonu,	14.00 - dekoracja dyktansu Fit,
NIEDZIELA	dystanse Fit, Mega i Giga,	15.15 - dekoracja dyktansu Mega,
8.00 - 10.30 zapisy w Biurze Zawodów,	11.10 - start dyktansu Hobby,	15.45 - dekoracja dyktansu Giga.
10.30 - ustawianie za-	12.30 - dekoracja	

• POGODA: NIEDZIELA



993 hPa, wiatr 4m/s

Po Otwocku i Piasecznie tym razem spotykamy się w Chorzelach, miejscowości położonej 130 kilometrów na północ od Warszawy. To liczące sobie niespełna 3 tysiące mieszkańców miasteczko w powiecie przasnyskim gości rowerzystów Mazovii już po raz drugi.

W GÓRACH DĘBOWYCH

Chorzele wyróżniają wśród mazowieckich gmin przede wszystkim zróżnicowanie terenu oraz atrakcyjność przyrodniczą. Na terenie gminy znajdują się zarówno rozległe równiny, jak i wysokie (jak na Mazowsze oczywiście) wzniesienia, przekraczające 200 m n.p.m. Może to sprzyjać różnego typu inwestycjom – jak choćby budowie farm wiatrowych w okolicach Gór Dębowych. Właśnie leżące w zachodniej części gminy Góry Dębowe i położona na przeciwległym końcu Dolina Omulwi i Płodownicy to zdecydowanie najbardziej atrakcyjne tereny gminy Chorzele do uprawiania turystyki kwalifikowanej. Co więcej, są to tereny nieodkryte przez większe rzesze turystów, dlatego też łatwiej będzie tu ściągnąć osoby poszukujące wypoczynku w ciszy i spokoju. Chorzele to świetne miejsce, by zatrzymać się w drodze ze stolicy w kierunku jezior Warmii i Mazur.

DZIĘKI PANU KAZIMIERZOWI

Rok temu Chorzele trafiły do cyklu Mazovii dzięki staraniom pana Kazimierza Niewiarowskiego, miłośnika rowerów, który miał czynny udział w wytyczeniu trasy. I chociaż czasu było wtedy mało, to wszyscy byli pozytywnie zaskoczeni. Góry Dębowe pokazały maratończykom swoje prawdziwe oblicze, długie i wymagające podjazdy. Doszło nawet do tego, że jedną ze wspinaczek uczestnicy musieli pokonać pieszo niosąc rowery na plecach. Tegoroczna trasa w 80% pokrywa się z ubiegłoroczną, a wszystkie najbardziej efektowne i malownicze fragmenty zostały zachowane. Wyścig ruszy ze stadionu, odcinków asfalto-



Rok temu Chorzele trafiły do cyklu Mazovii dzięki staraniom pana Kazimierza Niewiarowskiego, miłośnika rowerów, który miał czynny udział w wytyczeniu trasy.

wych będzie niewiele, ale przecież nie przyjechalibyśmy tutaj, by ścigać się po szosie! Uczestnicy dystansu Hobby zawrócą już w Przatalinie i udadzą się do mety. Pozostałe dystanse pojedą przez Bogdan-Chmielewo, Duczymin i Opilki. Tam trasa rozchodzi się w rozmaitych kierunkach. Dystans Fit zakręci w stronę mety, a Mega i Giga wjadą na pętlę przez Starą Wieś, Zdziwów Nowy, Zdziwów Stary i Paczuski. Mega pokona ją raz, a Giga dwa razy, by wreszcie przez Dzieżęge i Bogdan-Chmielewo udać się do mety.

WSPIERA NAS PRASA

Lokalnymi partnerami imprezy są Bank Spółdzielczy w Chorzelach, Tygodnik Ostrołęcki, Kurier Przasnyski, Kurier Mławski. Biuro zawodów usytuowano przy ulicy Padlewskiego w Chorzelach. Start odbędzie się tradycyj-

nie o godzinie 11. Na drugą pętlę trzeba wjechać przed 13.45. Dystans Hobby liczy 6 km, Fit – 28 km, Mega – 55 km, Giga – 85 km. Dekoracja będzie przebiegała od 12.30 do 15.15. W przerwie koncertował będzie zespół Ton. Organizatorzy zalecają rodzaj bieżnika ze wskazaniem na semi-slick. Zalecane ciśnienie - 3 atmosfery w warunkach suchych lub 3,5 w wilgotnych; rozmiar - 1,9-2,1 cala (osoby cięższe powinny wybrać 2,1 cala).

KLUB MALUCHA

Niedzielną wizytę w Chorzelach to nie tylko okazja dla zawodników do sprawdzenia okolicznych terenów. Miasteczko Merida Mazovia MTB Marathon żyje przez cały czas trwania rywalizacji. Dla osób towarzyszących i kibiców organizatorzy przygotowali "Strefę Rodzinnej Rozrywki". Mazovia Junior Puky Rece dla najmłodszych to rowerki biegowe dla dzieci od 2 do 5 lat. Na nieco starszych czeka Sportowy Klub Malucha, gdzie profesjonalni trenerzy klubu Gravitan prowadzą zajęcia ogólnorozwojowe. Dla dorosłych przygotowana zostanie czytelnia. Dostępne będą również liczne stoiska, w których bez trudu będzie można nabyć odzież rowerową i sportową, suplementy czy zapytać eksperta o radę na temat profesjonalnego serwisu rowerowego. Już w przeddzień maratonu odbyła się wycieczka rowerowa pod hasłem "Rodzinne Przygody Rowerowe", która prowadziła w większości po trasie dystansów Hobby i Fit. W podobny sposób w niedzielę po starcie głównego maratonu zorganizowana będzie kolejna taka wyprawa.



DECATHLON

REDUTA



BTWIN 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.

1599⁰⁰ zł

1049⁰⁰ zł



BTWIN

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 przełożeń, 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.



849⁹⁹ zł



BTWIN

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.

CAMEL TROPHY W PIASECZNIE!

1100 OSÓB MIAŁO OKAZJĘ PRZEKONAĆ SIĘ, NA CZYM POLEGA ŚCIGANIE W STRUGACH DESZCZU.



» Tradycyjnie obowiązkowa rozgrzewka, która nie tylko rozgrzewa przed chłodem, ale i chroni przed kontuzjami w trakcie maratonu... i ustawienie się na wyznaczonych pozycjach.



» I w trasę! Pogoda ponownie nie rozpieszczała naszych maratończyków, ale ci na szczęście nie poddają się byle ulewie i powstającym po niej błotnym odcinkom.



» Gdy dorośli byli już w trasie, do rajdu rozgrzewali się mniejsi i... najmniejsi uczestnicy, którzy mogli sprawdzić się, czy to na krótszych trasach, czy w maratonie organizowanym przez Puky.



» Walka z przeciwnościami losu, a właściwie pogody, pogoda ducha, duch walki... moglibyśmy tak w nieskończoność wymieniać cechy maratończyków. Najważniejsze jednak, że humor wszystkim dopisywał, a rywalizacja nie przyćmiła przestrzegania zasad fair play wśród naszych uczestników.

Piasieczno przywitało kolarzy Merida Mazovia MTB Marathon ulewą, a zawodnicy walczyli z błotem, kałużami i rozlewiskami. Chcąc przebyć taką trasę trzeba było uzbroić się w sporą dozę cierpliwości i samozaparcia. Kondycja to jedno, ale ciągle zsiadanie i wsiadanie na rower grzeźnący w błocie może zniechęcić do ścigania nawet najbardziej zapalonych miłośników dwóch kółek. Tym bardziej, że te dwa kółka, ramę i kierownicę potem trzeba jeszcze wyczyścić. Podziwiamy szczególnie tych prawdziwych amatorów, dla których walka z „żywołem” zakończyła się długo po przejechaniu linii mety.

WYGRANA DLA OLSZTYNA

Kolarze mieli do wyboru cztery trasy. Najmłodszy, często z opiekunami, jechali po trasie Hobby (8 km). Bardziej zaawansowani pokonywali dystans Fit (24 km). Twardziele jechali dłuższe pętle – Mega (55 km) i Giga (88 km). Bezapelacyjnym zwycięzcą tegorocznej II edycji na głównym dystansie został z ponad dwuminutową przewagą Artur Korc z Algida Centrum Rowerek Olsztyn. Drugi na mecie był Piotr Skarżyński z Legion-serwis, a trzeci Paweł Kowalkowski jeżdżący również w takich samych barwach drużynowych jak zwycięzca. Ponad 130 dzieci wystartowało w tych trudnych warunkach, pokazując tym samym dorosłym jak głęboko mają w sobie zaszczipioną tę dyscyplinę sportową. Najlepszą zawodniczką na 9 kilometrowym dystansie została Łucja Marcinkiewicz reprezentująca Warszawski Klub Kolarski. Wśród chłopców najlepszy był Michał Nalepa MSR Mragowo. Zwycięzcami w najmłodszej kate-

11

Mimo brzydkiej pogody stali bywalcy cyklu byli zadowoleni. – W pewnym momencie przy kolejnym bagnie (słowo błoto nie oddaje dobrze warunków) ktoś krzyknął „camel trophy”. I to określenie powinno być kryptonimem Mazovii w Piasiecznie.

gorii wiekowej do lat 9 zostali Zofia Treper i Mateusz Cywiński.

PRANIE BUTÓW

Mimo brzydkiej pogody stali bywalcy cyklu byli zadowoleni. – W pewnym momencie przy kolejnym bagnie (słowo błoto nie oddaje dobrze warunków) ktoś krzyknął „camel trophy”. I to określenie powinno być kryptonimem Mazovii w Piasiecznie. W kilku miejscach podczas dreptania gęsiego zapadłem się w szlam dobrze powyżej kostki. Nie wiem, czy uda się doprać buty... Mam nadzieję że limit błotokilometrów został już na ten sezon wyczerpany i dalsze Mazowie będą bardziej jeżdżalne i bę-

dzie więcej prawdziwego ścigania się niż miotania się w megabłocie. Gratulacje dla tych, co się zdecydowali i ukończyli. I słowa uznania dla całkiem sporej liczby zawodników za zachowanie na trasie, np. że dziękują za ustąpienie drogi lub przepraszają za zajeżdżanie itd. Tak się pokazuje klasę i powstaje fajny klimat zawodów! – napisał na naszym forum użytkownik Alfer.

KORBA WIROWAŁA

Generalnie jestem zadowolony, ale na mega naprawdę brakowało sił. Były kawałki błota, przez które bym przejechał, ale z rozmysłem szedłem (mało kto biegał), żeby zachować siły. Dopiero jak zobaczyłem ponowne połączenie mega i fit, to uznałem że można już naprawdę dać z siebie wszystko. I chyba dzięki oszczędnej gospodarce siłami na końcowej długiej prostej poczułem się jak szosowiec i korba wirowała, aż miło. Co by nie mówić, trasa była wymagająca kondycyjnie i umiejętnościowo, przynajmniej dla ludzi z dalszych sektorów. W porównaniu z czołówką, czasy były sporo wolniejsze, co pokazuje, że jeszcze trzeba uczyć się jeździć. I w tym sensie, to był jednak dobry wyścig, bo różnicował tych co po błocie jeździć umieją od tych co nie – relacjonował także na forum Rżima. - Na trasie słyszałem jak ludzie kleili w żywy kamień zsiadając z roweru w najmniejszym bloku gdzie reszta jeszcze jechała albo zsiadała bo została zatrzymana przez tych co nie chcieli się pochlapać. Przy takiej pogodzie i takim terenie trzeba się spodziewać trochę brudu na trasie. Rozumiem poglądy inne niż moje. Mnie się podobało – zapewniał Jabba. Mam nadzieję, że wszystkim udało się doprowadzić swoje jednoślady do porządku, bo przecież kolejne starty w ramach Merida Mazovia MTB Marathon już wkrótce.





WAKACJE U XSIĘCIA BISKUPA

RODZINNE WAKACJE
Z PLECAKIEM ATRAKCJI



EUROPEAN
HOTEL
AWARDS

in association with

Bloomberg
TELEVISION



BEST NEW HOTEL
CONSTRUCTION
& DESIGN
POLAND

Hotel Krasicki

2011

HOTEL KRASICKI *****
GOŚCI OD WIEKÓW

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



HOTEL
KRASICKI



LIDZBARK WARMIŃSKI

WARTO NIE ZANIEDBYWAĆ STAWÓW

ZAWODNICY Z KADRY NARODOWEJ KANADY STARTUJĄCY W IGRZYSKACH OLIMPIJSKICH W 2000 R. WŚRÓD ZAŻYWANYCH PREPARATÓW NA PIERWSZYM MIEJSCU WYMIENILI NIESTEROIDOWE LEKI PRZECIWZAPALNE, DO KTÓRYCH NALEŻY ASPIRYNA.

Zaletą tego typu leków jest ich błyskawiczne działanie, jednak stosowanie ich przez dłuższy czas spowalnia regenerację tkanek, zarówno jeśli chodzi o więzadła, ścięgna, stawy, jak i mięśnie. Oprócz wywierania innych skutków ubocznych mogą one nawet przyspieszać zwyrodnienie stawów. Nic więc dziwnego, że sportowcy poszukują alternatywnych preparatów naturalnych, które działałyby prewencyjnie, nie pozwalając na pojawienie się bólu.

ZA PÓŻNO NA GLUKOZAMINĘ

Glukozamina to jeden z najpopularniejszych suplementów, po który sięgają sportowcy nękani przez bóle stawów. Niestety działanie glukozaminy nie ujawnia się wcześniej niż po kilku tygodniach, a niekiedy miesiącach stosowania. Z tego powodu nie może być ona traktowana jako środek doraźny,

który pozwoli szybko pozbyć się dolegliwości. Glukozamina występuje pod różnymi postaciami. Jednak najskuteczniejszy jest siarczan, ponieważ również siarka jest składnikiem niezbędnym do odnowy wszelkiego rodzaju chrząstek. W badaniach dotyczących artretyzmu podaje się najczęściej 1500 mg glukozaminy dziennie. Najlepsze efekty przynosi stosowanie jej w trzech dawkach podzielonych po 500 mg. Wydaje się, że jest to dawkowanie odpowiednie także w przypadku sportowców, choć nie zostało to wykazane naukowo. **UWAGA** 1500 mg glukozaminy to nie to samo, co 1500 mg siarczanu glukozaminy. Siarka stanowi ok. 1/3 tego związku. Zalecana pojedyncza dawka powinna wynosić 500 mg czystej glukozaminy (750 mg siarczanu). Z racji tego, że glukozamina pozyskiwana jest z pancerzyków skorupiaków nie może być stosowana przez osoby uczulone na owoce morza.



ŻELATYNA POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO

Zwyczaju się mówić jedzą galaretkę na sprawne stawy. Zweryfikowało to pewne badanie w którym przez 24 tygodnie 300 pacjentom cierpiącym na zapalenie stawów podawano 10 g żelatyny dziennie lub placebo. Średnio w całej grupie działa-

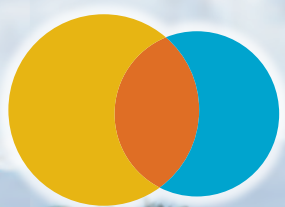
nie żelatyna było porównywalne z tym, jakie wykazało placebo. U pacjentów ze słabszym nasileniem choroby lepsze efekty przyniosło stosowanie placebo, natomiast żelatyna była skuteczniejsza u osób z ostrzejszymi objawami artretyzmu. Poprawa stanu zdrowia utrzymywała się przez osiem tygodni po zakończeniu terapii, co wyraźnie wskazuje na silne działanie tej substancji. Inne badania wykonane z udziałem młodych zawodników cierpiących z powodu bólu kolan, którym podawano przez 8 tygodni 10 g dziennie żelatyny lub placebo. W drugim przypadku nie odnotowano żadnej poprawy, natomiast żelatyna pozwoliła na zwiększenie mobilności bolącego stawu. Zatem optymalna dawka zdaje się wynosić 10 g dziennie. Koszty suplementacji żelatyną są tak niskie, że szkoda byłoby pozbawić się jej potencjalnych korzyści.

ZDROWE TŁUSZCZE ZNÓW SIĘ KŁANIAJĄ

Najprostszym sposobem zapobiegającym lekkim zapaleniu stawów są bogate w omega-3 tłuszcze rybne. Ponadto dodanie do naszej codziennej diety oliwy z oliwek lub witaminy E dodatkowo wzmacnia działanie omega-3 na stawy. Zaleca się przyjmowanie 2-10 g kwasów tłuszczowych dziennie (zależne od masy ciała). W ochronie stawów pomóc mogą również kwasy tłuszczowe omega-6, takie jak GLA (kwas gamma-linolenowy). GLA sprzyja wytwarzaniu w organizmie hormonów tkankowych zwanych prostaglandynami (PG), które odpowiadają m.in. za odpowiednią kondycję stawów, ale też prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia, czy płodność. Co ciekawe w organizmie występują dwa rodzaje prostaglandyn PG1 i PG2. Te pierwsze działają przeciwza-

krzepowo i przeciwzapalnie, natomiast PG2 nasilają powstawanie zmian miażdżycowych i zapalenia stawów, wywołując reakcje zapalne i alergiczne oraz przyspieszając rozrost nowotworów. Za równowagę między nimi odpowiada właśnie kwas gamma-linolenowy (GLA). Dobrym źródłem tego tłuszczu jest olej z wiesiołka, który zawiera aż 9 % GLA. W przeciwieństwie do leków przeciwzapalnych (np. aspiryny) działanie kwasów tłuszczowych omega-3 i 6 odczuwamy dopiero po dłuższym czasie zażywania. Dlatego podobnie jak glukozaminę, najlepiej stosować je jako środki zapobiegające. Nie należy oczekiwać cudów z dnia na dzień. Zresztą regularna podaż zdrowych tłuszczów przynosi wiele korzyści dla organizmu, nie tylko w obrębie stawów.

DR KRZYSZTOF MIZERA
www.olimpiakos.org.pl



Wakacje

INACZEJ

MASZ PYTANIA? ZADZWOŃ: 32 444 63 83
WIĘCEJ INFORMACJI NA: WWW.WAKACJEINACZEJ.PL

WAKACJE INACZEJ TO:

- * WYJAZDY ROWEROWE I AKTYWNE
- * MAŁE GRUPY
- * STARANNIE WYBRANE MIEJSCA
- * KOMPLEKSOWA OBSŁUGA





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

