



LIVE

**GIRO D'ITALIA 5-27 MAJA
W EUROSPORCIE**

LIVE & VOD W EUROSPORT PLAYER [HTTP://EUROSPORTPLAYER.PL](http://EUROSPORTPLAYER.PL)



maratony

Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON NR 4 (19) / 2012

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.MARATONYZCHARAKTEREM.PL

NIEDZIELA, 6 MAJA 2012



FOT: MARCIN GÓRAJEC

ETAP 4

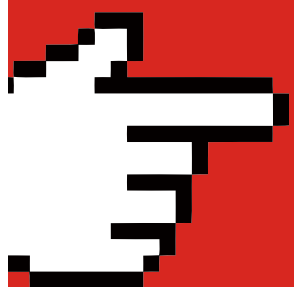


OLSZTYN

OMÓWIENIE TRASY **MAZOVII** **4**

RELACJA Z OSTATNIEGO ETAPU **6**

PORADY EKSPERTÓW **8**



MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE



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



» ABC UCZESTNIKA

• **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)** opłacić 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/?news=246
Biuro@Mazoviamtb.pl,
tel. 609 084 184,
609 666 911

» INFORMACJE ORGANIZACYJNE

BIURO ZAWODÓW JEST CZYNNE

- w dzień przed maratonem
- w dniu maratonu w godz. 8.00-10.30

WAŻNE STRONY WWW

- Informacje ogólne:
www.mazoviamtb.pl/?news=1647
- Najczęściej zadawane pytania:
www.mazoviamtb.pl/?news=614

DEPOZYT

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

KONTAKT

biuro@MazoviaMTB.pl
tel.: 609 084 184 lub 609 666 911
(pn-pt w godz. 9.00-17.00 oraz w sobotę poprzedzającą maraton: 16.00-20.00)

CHIPY

- można użyć naszych chipów z sezonu 2008, 2009, 2010, 2011
- 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

DRUŻYNY

- opiekunowie drużyn (teamów) proszeni są o kontakt (biuro@MazoviaMTB.pl), celem ustalenia zasad współpracy w sezonie 2012
- dla drużyn przewidziana jest forma dokonywania opłat na zasadzie założenia „PORTFELA DRUŻYNY”

OPIEKUNOWIE

- Opiekun towarzyszący osobie niepełnoletniej zobowiązany jest dokonać zgłoszenia w biurze zawodów, podpisania Oświadczenia oraz przypięcia do roweru tabliczki z napisem „Opiekun” (tabliczkę otrzymuje zawodnik niepełnoletni razem z numerem startowym podczas pierwszej rejestracji). Osoba, która jest uczestnikiem cyklu a na danej edycji staje się „Opiekunem” powinna dodatkowo odpiąć urządzenie mierzące czas- czip.

TABLICA INFORMACYJNA

- W dniu maratonu na tablicy ogłoszeń zawarte są informacje:
- zaktualizowana długość dystansów, dystanse podane są również na bramie startowej
- oznakowanie poszczególnych dystansów
- rozmieszczenie bufetów i rozjazdów
- limit wjazdu na Giga
- lista sektorowa
- wyniki
- dekoracje

REKLAMACJE:

Reklamacje i protesty są przyjmowane w Punkcie Przyjmowania Reklamacji do 15 minut przed ostatnią dekoracją.

OLSZTYN NUMEREM JEDEN

Las Kabacki w Warszawie, Zalew Zegrzyński, okolice Puszczy Białowieskiej, Łomianki, centrum stolicy... Moglibyśmy wymieniać tak jeszcze długo, nawet bardzo długo, bo przecież podobnie wygląda ostatnio cała Polska. Pewnie już wiecie o co nam chodzi – oczywiście, wszędzie pełno rowerzystów. Tych „niedzielnich”, którzy dopiero kiedy odważniej wyszło słońce, wyprowadzili swój sprzęt z piwnicy albo zdjęli z balkonowych wieszaków i ruszyli samotnie czy też z całymi rodzinami na pierwsze przejażdżki. Ale też tych, dla których pogoda aż tak wielkiego znaczenia nie ma i nie rezygnują z roweru przez cały rok. Wszyscy oni sprawili, że momentami trudniej poruszać się rowem niż samochodem po zatłoczonych i ciągle remontowanych drogach. To jednak bardzo dobra wiadomość.

W naszej gazecie wiele razy pisaliśmy o modzie na rower ogarniającej cały kraj. Pojawili się tacy, którzy sugerowali nam „zaklinanie rzeczywistości” czy „myślenie życzeniowe”. A to tylko fakty, proszę państwa... Naprawdę serce rośnie kiedy patrzy się na to wszystko, oczywiście z perspektywy tylnej części ciała umieszczonej na rowerze. Dość jednak tego „słodzenia”, w końcu przed nami poważne zawody.

Bo niby dlaczego znaczna część tych wszystkich, którzy prze-



Wiemy, że wielu z was już nie może się tego doczekać. W końcu to właśnie to miejsce, ta trasa, została przez wielu z was uznana za absolutnie najlepszą w całym cyklu roku 2011. A ci, którzy wskazywali inną „miejscówkę” też bardzo wysoko ocenili Olsztyn

mierzają drogi Mazowsza i całego kraju, nie miała się spotkać w Olsztynie? W końcu to tutaj tym razem spotykają się fani najfajniejszego cyklu maratonów rowerowych w Polsce. I wiemy, że wielu z was już nie może się tego doczekać. W końcu to właśnie to miejsce, ta trasa, została przez wielu z was uznana za absolutnie najlepszą w całym cyklu roku 2011. A ci, którzy wskazywali inną „miejscówkę” też bardzo wysoko oceni-

li Olsztyn. Teraz też ich pewnie nie zabraknie, jeżeli pogoda dopisze to możliwe będą kolejne rekordy frekwencji. Dla „wytrwałych”, czyli tych, którzy są z nami na każdej edycji i tym razem wystartują po raz czwarty, przygotowaliśmy specjalny prezent – bidon z limitowanej kolekcji 2012. Ale zawodoleni powinni być wszyscy – wytrwali, debutanci, seniorzy i najmłodsi, bo Merida Mazovia MTB Marathon to impreza absolutnie dla każdego i nie ma w tym żadnej przesady. Nie przechwalamy się, tylko po raz kolejny przekonujemy was faktami. A te, jak wiadomo, najlepiej sprawdzić osobiście.

Co was czeka tym razem? Urozmaicenie terenu z trudnymi technicznie podjazdami i zjazdami, a wokół fantastyczne krajobrazy, wśród mazurskich lasów pełnych dzikiej natury – tego wszystkiego możecie się spodziewać przy okazji rywalizacji w Olsztynie. Impreza wydaje się być idealnym pomysłem na zakończenie najdłuższego w Europie weekendu. Wcześniej był przecież czas na leniuchowanie na zmęczonych, trening dla ambitnych, a poza tym, dzień później trzeba wrócić do pracy, więc warto wejść na „wyższe obroty” przy okazji tak świetnej imprezy. Czy trzeba was jeszcze przekonywać? Zapraszamy do Olsztyna!

• Krzysztof Rolicki



FOT. MARCIN GÓRAJEK

KOMUNIKATY BIURA ZAWODÓW

DOJAZD

DO MIEJSCA STARTU

- Kierujemy się w stronę masztu antenowego (najwyższa budowla w Polsce 365m), na osiedle Pieczewo. Miejsce startu jest ok.1km od masztu.

- z **Warszawy** - wjeżdżając do Olsztyna na drugich światłach skręcamy w prawo, jadąc prosto kierujemy się na hipermarket „Carrefour”, na czwartych światłach skręcamy w prawo. Jedziemy prosto do drugich światel po drodze mijając hipermarket. Na drugich światłach skręcamy w lewo i za ok.100m po lewej stronie będzie widoczne miasteczko zawodów.

- z **Gdańska** - wjeżdżając do Olsztyna jedziemy cały czas



» By uniknąć stania w kolejce do biura zawodów, systematycznie zachęcamy was, by zarejestrować się par dni wcześniej.

prosto przejeżdżając przez pięć skrzyżowań ze światłami, na końcu drogi na szóstych światłach skręcamy w prawo kierując się na hipermarket „Carrefour”. Na pierwszych światłach za terenem działek skręcamy w lewo. Jedziemy do pierw-

szych światel gdzie skręcamy w prawo. Jedziemy prosto do drugich światel po drodze mijając hipermarket. Na drugich światłach skręcamy w lewo i za ok.100m po lewej stronie będzie widoczne miasteczko zawodów.

TRASA GPS NA

TELEFONIE KOMÓRKOWYM

Zachęcamy was do pobrania specjalnej aplikacji na smartfony z GPsem, dzięki której informacja o waszym aktualnej pozycji będzie widoczna w czasie trwania przejazdu dla wszystkich na telebimie, czy w internecie, uczestnicy zaś mogą widzieć trasę przejazdu i położenie innych uczestników. Cyklometr ponadto może pomóc Wam w treningach, wybieżkach, wypadach za miasto: zapisze ścieżkę przejazdu i poda szczegóły. Jeżdżąc ze znajomymi po lesie, będziecie mogli się bardzo łatwo odnaleźć - zobaczycie się nawzajem na ekranie! Szczegóły dostępne poniżej:
www.mazoviamtb.pl/cyklometr/

maratony

Z CHARAKTEREM

maratonyZcharakterem.pl

DZIAŁ HANDLOWY

Tomasz Kokoszka
tomasz.kokoszka@presspekt.pl
tel. kom. 536 999 459

DZIAŁ DYSTRYBUCJI

Klaudiusz Świerkot
k.swierkot@presspekt.pl
tel. kom. 536 999 465

DZIAŁ GRAFICZNY

tel. kom. 518 997 406

PRESSPEKT
WYDAWNICTWO

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



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.

ROWEREM WŚRÓD JEZIOR I LASÓW

PO DWUTYGODNIOWEJ PRZERWIE WITAMY WAS WŚRÓD MAZURSICH JEZIOR I LASÓW NA CZWARTEJ TEGOROCZNEJ EDYCJI CYKLU MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON.

» SAKWA INFORMACJI

• NIEZBĘDNE ADRESY



START / META GIMNAZJUM NR 13 IM. H. WAGNERA, UL. JEZIOŁOWICZA 2
WWW: WWW.MAZOVIAMTB.PL/?STAT=181

• DYSTANSE (UWAGA: TRASY MOGĄ JESZCZE ULEC KOREKTOM)

HOBBY ●●●●●



FIT ●●●●●



MEGA ●●●●●



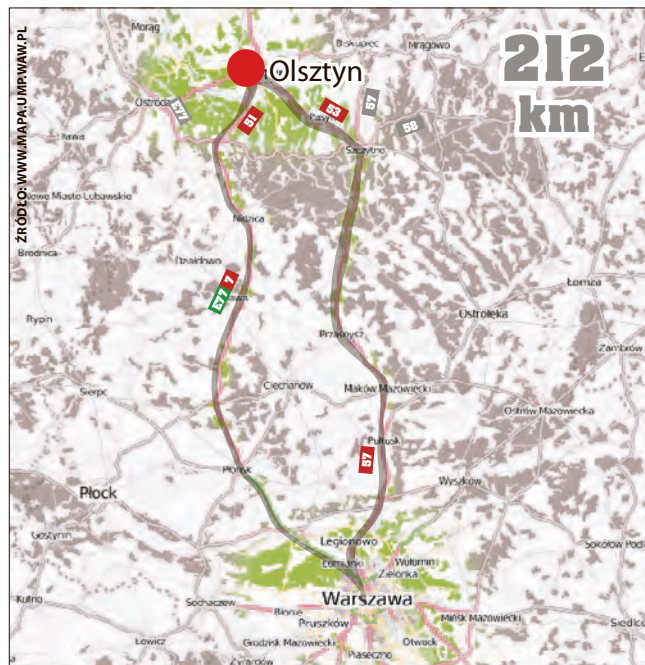
GIGA ●●●●●



• INNE

prysznic, myjka rowerowa, zadaszona hala, szatnie, limit wjazdu na drugą pętlę: 14:00

• DOJAZD DO MIASTA



TRASA 1: 212 KM

Trasą E77 (7) z Warszawy kieruj się do Olsztynka, gdzie skróć w trasę 51

TRASA 2: 218 KM

Trasą 57 z Warszawy kieruj się do Szczytna, gdzie skróć w trasę 53



Po Otwocku, Piasecznie i Chorzeliach tym razem wyruszyliśmy poza teren Mazowsza i zaprosiliśmy wszystkich do Olsztyna, miasta wojewódzkiego leżącego 214 kilometrów na północ od Warszawy.

OLSZTYŃSKIE REZERWATY

Jezioro Ustrzych, jezioro Kieleńskie, jezioro Pluszne, jezioro Linowskie, jezioro Łańskie – to wszystko akweny, które będziemy mogli podziwiać z siodełka roweru. Ale Olsztyn, kojarzony wśród większości odwiedzających jako „stolica Krainy Tysiąca Jezior” równie dobrze mógłby się nazywać „stolicą polskich lasów”. Nie bez powodu – olsztyńskie lasy zajmują ponad jedną piątą powierzchni miasta! Zieleń miejska urządzona jest w postaci licznych parków (m.in. Park Kusocińskiego, Park Zamkowy). W granicach miasta znajdują się dwa rezerваты przyrody: Mszar (o powierzchni 4 hektarów) i Redykajny (o powierzchni 10 hektarów). Ponad połowa olsztyńskich lasów to unikalny w skali Europy zwarty kompleks Lasu Miejskiego, będący miejscem rekreacyjno-wypoczynkowym i turystyczno-krajoznawczym. W trakcie spaceru czy joggingu, jazdy na rowerze czy szusowania na ośnieżonych duktach, warto zobaczyć te urocze zakątki, które są atrakcyjne o każdej porze roku.

MAZURSKIE ŚCIEŻKI ROWEROWE

Olsztyn jest miastem szczególnie przyjaznym cyklistom, które opracowało sukcesywnie realizowaną z funduszy miejskich koncepcję komunikacyjnych dróg rowerowych. Obecnie znajduje się tu 12 km wydzielonych, bezpiecznych ścieżek rowerowych biegnących równolegle do najdłuższych olsztyńskich ulic: Bałtyckiej, Wojska Polskiego, Sikorskiego, Synów Pułku i Obrońców Tobruku. Dziś rowerzyści korzystają z pięciu ścieżek, a następne trzy są w przygotowywaniu. Jako że przejażdżka przez miasto dla prawdziwych amatorów ruchu na świeżym powietrzu jest tylko rozgrzewką, proponujemy też dłuższe trasy po ciekawych szlakach rowerowych. Polecamy czarny, który prowadzi do Gąsiorowa czy czerwony do przepięknych Starych Jabłonek. Z Olsztyna można na rowerze dostać się także bez problemu do Iławy, Nidzicy, Pisz czy Fromborka.



» W ubiegłym roku trasy Mega i Giga dały się w kość naszym uczestnikom. Czy w tym roku będzie podobnie?

ZMIENIONA TRASA

Tegoroczna trasa różni się od ubiegłorocznej, na której triumfowali 29 maja 2011 Olga Niewiarowska i Radosław Rękawek (dystans Giga). Chcąc powalczyć o jak najlepszy rezultat warto było zdecydować się na wcześniejszą na przejażdżkę i poznać dokładnie nowe tereny Mazovii.



Podjazdów będzie dużo jak w Chorzeliach z tym, że będą bardziej techniczne. Zjazdów też będzie sporo. Poza tym trzeba ciągle uważać i być skupionym

Wiele osób tak właśnie zrobiło opisując swoje wrażenia na naszym forum. - Podjazdów będzie dużo jak w Chorzeliach z tym, że będą bardziej techniczne. Zjazdów też będzie sporo. Poza tym trzeba ciągle uważać i być skupionym bo może być niewesoło – ocenił użytkownik Pawcio3.

– Fit od 6km będzie całkowicie niezależnym maratonem, skierowany bardziej do osób zaczynających przygodę z MTB. Łagodne wzniesienia i szerokie szutry. Przewyższeń 312m. Jeden bardzo piaszczysty podjazd ale można połowę przejechać boczną, leśną ścieżką. Mega to niekończący się interwał, ciągle góra dół ale z małymi przewyższeniami. Podłoże w 80% leśne, będzie sporo nierówności. Będzie interesujący podjazd we wsi Ruś po bruku, bardzo malowniczy, taka miniaturka górskiego klimatu. Giga to najładniejsza i najciekawsza trasa maratonu. Zawodnicy zwiedzają piękne, dzikie Lasy Łańskie gdzie wypoczywali m.in. Edward Gierek, Fidel Castro czy Leonid Breżniew – kompleksowo zrecenzował wszystkie fragmenty trasy Tomasz K.

PREZYDENT PATRONEM

Start odbędzie się o godzinie 11 przy Gimnazjum nr 13 im. Huberta Wagnera na ulicy Jeziołowicza 2. Na drugą pętlę trzeba wjechać przed 14. Dystans Hobby liczy 8 km, Fit – 28 km, Mega – 59 km, Giga – 90 km. Dekoracja będzie przebiegała od 12.30 do 15.30. Organizatorzy zalecają rodzaj bieżnika ze wskazaniem na semi-slick. Maraton odbędzie się pod honorowym patronatem prezydenta miasta Olsztyna. Patronat medialny sprawuje natomiast lokalny oddział Gazety Wyborczej i Polskie Radio Olsztyn, a współpracuje z nami Salon Rowerowy Czesława Ciuckowskiego.

LIMPIAKOS
CENTRUM BADAŃ WYDOŁNOŚCIOWYCH, 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.

• PROGRAM ZAWODÓW

SOBOTA

14.00 - 18.00 zapisy
w Biurze Zawodów,

NIEDZIELA

8.00 - 10.30 zapisy
w Biurze Zawodów,

10.30 - ustawianie za-

wodników w sektorach

startowych,

11.00 - start maratonu,

dystanse Fit, Mega i Giga,

11.15 - start

dystansu Hobby,

12.30 - dekoracja

dystansu Hobby,

13.30 - dekoracja

dystansu Fit,

14.45 - dekoracja

dystansu Mega,

15.30 - dekoracja

dystansu Giga.

• POGODA: NIEDZIELA



999 hPa, wiatr 4m/s

OLSZTYN

miasto wolne od futbolu!*

KULTURA
ROZRYWKA
REKREACJA
NATURA



Poznaj cztery wymiary miasta-ogrodu w czasie Euro 2012!

KULTURA

Olsztyn „oddycha” kulturą! W czasie Euro 2012 miasto zaprasza na trwające przez całe wakacje „Olsztyńskie Lato Artystyczne”. To jeden z największych cykli wydarzeniowo-kulturalnych w Polsce. Jest on przeglądem rozmaitych form twórczości – od poezji, poprzez występy ulicznych teatrów, po niemal wszystkie gatunki muzyczne. Liczne kulturalne atrakcje zapewnią „ogrody” tematyczne na starówce – specjalnie zaaranżowane przestrzenie miejskie. Będą ogrody (EURO)kultury, kulinarne, ogród dla najmłodszych i inne.

REKREACJA

Naturalny potencjał Olsztyna stwarza idealne warunki do aktywnego wypoczynku. W czasie Euro 2012 miasto oferuje miłośnikom rekreacji pakiet „Olsztyn. Aktywnie!”. To aż 20 ogólnodostępnych dyscyplin rekreacyjnych – kajakarstwo, rajdy rowerowe krótkie i długie, kolarstwo grawitacyjne, nordic walking, marszobiegi, spacer z przewodnikiem, smocze łodzie, „spacer podwodny” (nurkowanie), golf, parki linowe, joga & pilates, tai chi, kolarstwo górskie, pływanie, żeglarstwo, strzelectwo, jeździectwo, boks i spinning.

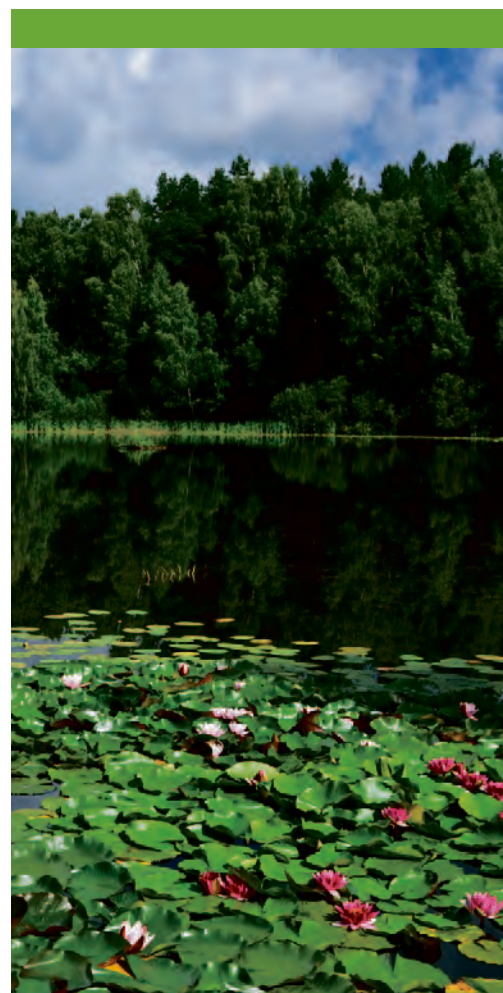
* fanów piłki nożnej zapraszamy do naszych stref kibica ;-)

NATURA

Olsztyn ma dwa naturalne unikaty na skalę europejską – kilkanaście jezior oraz Las Miejski – jeden z największych w Europie kompleksów parkowych, a to wszystko w granicach miasta. Przez aglomerację przepływają też trzy rzeki. Największą z nich – Łyną – można odbywać malownicze spływy kajakowe aż za granicę z Federacją Rosyjską, gdzie wpada do Pregoly. Naturalny krajobraz Olsztyna daje rewelacyjne możliwości uprawiania turystyki pieszej i rowerowej na jednym z licznych szlaków przebiegających przez miasto.

ROZRYWKA

Euro 2012 w Olsztynie jawi się rozrywkowo – na ten czas zaplanowano m.in. festiwal muzyczny „Olsztyn Kocham”, trzy duże imprezy motoryzacyjne, dwie taneczne, turnieje piłkarskie i in. Planetarium zaprasza na pokazy w systemie full-dome. To cyfrowy system projekcyjny, który pozwala widzowi na opuszczenie Ziemi i odbycie wirtualnej podróży kosmicznej. Z kolei „Aquasfera” to nowy kompleks rekreacyjno-sportowy dla miłośników pływania. Znajduje się tam jeden z najnowocześniejszych basenów olimpijskich w Europie.



www.olsztyn.eu

FOTORELACJA: MERIDA MARATON V

CHORZELE PO RAZ DRUGI OTWORZYŁY SVOJE WROTA NA GÓRY DĘBOWE. 22 KWIETNIA ODBYŁA SIĘ TRZECIA TEGOROCZNA



» Wreszcie pogoda dopisała naszym uczestnikom już od samego rana. Ci, którzy kwestie związane z rejestracją wykonali parę dni wcześniej spędzali wolny czas na dobrej zabawie.



» Obowiązkowo przed rozpoczęciem ścigania rozgrzewka. Warto w niej uczestniczyć, by ustrzec się kontuzji związanych z nieprzygotowaniem ciała do mocnego wysiłku fizycznego.



» O rozgrzewce również pamiętali i Ci młodszy, którzy mogli uczestniczyć, czy to w Puky maratonach, czy na niedługim rodzinnym dystansie hobby.



» Po długim oczekiwaniu, zawodnicy wyruszyli punktualnie o wyznaczonym czasie.



Na czterech dystansach dostosowanych do możliwości i oczekiwań uczestników pod względem trudności i długości walczyło ponad 900 osób w różnym wieku. Jedni rywalizowali o pojawienie się wśród zwycięzców, inni chcieli zaistnieć i poprawić swoje indywidualne wyniki, a jeszcze inni potraktowali to po prostu jak formę spędzenia wolnego czasu i poprawienia swojej kondycji fizycznej. Chorzele wyróżniają wśród mazowieckich gmin przede wszystkim zróżnicowanie terenu oraz atrakcyjność przyrodniczą, o czym można było przekonać się na własne oczy i nogi.

WYGRAŁ O SEKUNDĘ

Na najdłuższym dystansie Giga triumfował Artur Korc, który tylko o sekundę sekundy wyprzedził zawodnika Kross Racing Team Radosława Rękawka. Walkę o podium na dystansie Mega bezpiecznie wygrał zawodnik Port Sernice Krzysztof Brzuzek, który wyprzedził o ponad dwie minuty Mateusza Zoń (Kross Racing Team). Wśród pań najlepszą zawodniczką na najdłuższym dystansie została Michalina Ziółkowska z Kross Racing Team, która wyprzedziła o 26 minut Ewę Kołodziej z Airbike.pl. Nieco bardziej wyrównana walka rozegrała się pomiędzy kobietami na dystansie Mega. Pierwsze miejsce zajęła Urszula Luboińska (PTU Eclipse BikeTires.pl), drugie Agnieszka Sikora (Legion-serwis Active Jet Merida Team). W nowo wprowadzonej w tym sezonie Lidze Auto Landu najwięcej punktów w premii zdobył Radosław Rękawek z Kross Racing Team z czasem 8:55. Z pań najszybciej do punktu kontrolnego dojechała Michalina Ziółkowska z wynikiem 9:47. Dodatkowo dla mieszkańców Chorzele stworzona została specjalna klasyfikacja Najlepszego Miesz-



Na najkrótszym dystansie Hobby pod opieką swoich opiekunów wystartowało prawie 100 dzieciaków.

Najmłodszy zawodnik miał niespełna pięć lat, najstarszy zaś był od niego aż o 65 starszy!

kańca Chorzele. Tutaj lokalni maratończycy mieli idealną okazję do pokazania swoich możliwości. Na najkrótszym dystansie Hobby pod opieką swoich opiekunów wystartowało prawie 100 dzieciaków. Najmłodszy zawodnik miał niespełna pięć lat, najstarszy zaś był od niego aż o 65 lat starszy.

SOCZYSTE POMARAŃCZE

– Rewelacyjna impreza! Wspañiała pogoda, piękna trasa: trochę górki, trochę płaskiego (jest czas na to, aby sięgnąć po bidon czy batonika), cudowny zapach budzącego się do życia lasu, cisza przerywana nieśmiałym śpiewem ptaków, bociany w gniazdach w wioskach, przez które przejeżdżaliśmy, na mecie cudowne panie podawały soczyste pomarańcze i konkretnie czekoladowego murzynka, do tego zaraz potem wypelniona na max micha maka-

ronu z pysznym sosem (aktualna firma cateringowa nie oszczędza tak jak ta z poprzedniego sezonu). Ach, cudownie było pojeździć w Chorzelach! Ponad trzy godziny gęba mi się uśmiechała. Mogę tylko żałować, że nie pojechałam Giga - byłoby z pewnością jeszcze więcej pozytywnych wrażeń – relacjonowała na forum użytkowniczka Mel. – Jedną z lepszych tras, jakie jechałam na Mazovii, a jeżdżę od początku. Było mnóstwo miejsc gdzie peleton się rwał, gdzie można było uciec ale również gdzie można było odrobić straty albo naprawić jakieś głupie błędy. Tak powinno być adrenalina cały czas. Ta trasa powinna być dla Czarka punktem odniesienia czego oczekujemy od Mazovii – napisał na forum Aph3x. – Trasa rewelacyjna, najbardziej górską, zarazem interwałowa, z jaką przyszło nam się zmierzyć na Mazovii do tej pory. Było wszystko łącznie z piękną pogodą czasami dało się odczuć przypiekające słońko. Najciekawszy dla mnie był przejazd przez Dębowe góry z sekcją XC, typowo techniczną. Wrażenia pozytywne, wynik w normie – dodał Leser.

MIASTECZKO NA STADIONIE

Oprócz aspektu sportowego Organizatorzy zadbałi o wolny czas osobom towarzyszącym i kibicom. Miasteczko sportowe zbudowane było na bardzo kameralnym stadionie z dostępem do szatni i przebieralni. Dla osób towarzyszących funkcjonowała Strefa Rodzinnej Rozrywki, czyli zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci, wyścigi na rowerkach biegowych Mazovia Junior Puky Race. Dla tych co najbardziej cenią sobie piękne widoki i rekreację rowerową zaraz po starcie maratonu zorganizowana została wycieczka pod hasłem maratonu Rodzinne Przygody Rowerowe, prowadząca po najpiękniejszych odcinkach trasy.



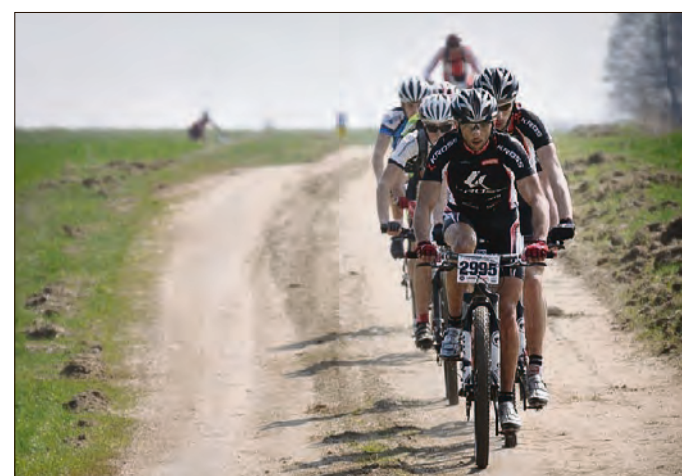
» Zdobywcy koszulek fair - play

W PIĘKNYCH GÓRACH DĘBOWYCH

A EDYCJA MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON.



» Przez pierwsze kilometry uczestnicy jadą blisko siebie w kilkunastoosobowych grupach podzielonych przy starcie. Z każdym kilometrem następuje jednak rozluźnienie i zawodnicy ścigający się o wysokie lokaty w ogólnej klasyfikacji Merida Mazovia MTB odłączają się od grup w dogodnych na trasie fragmentach.



» Chorzele po raz kolejny zaszerwowały uczestnikom przepiękną różnorodną trasę odbywającą się w dużej mierze drogami polnymi. Miłośnicy widoków również nie byli zawiedzeni tego dnia: na paru krajobrazach można było „zawiesić” oko.



» Z każdym kilometrem zmęczenie dawało się uczestnikom coraz bardziej we znaki. Etap Giga to w końcu niemalże 100 km do przejechania, dodając do tego parę ostrych podjazdów, które wcale nie ułatwiały zawodnikom przejazdu trasy...



» Zmęczenie na szczęście nie zepsuło humoru naszym uczestnikom, którzy w końcu nie przyjechali się tylko ścigać, lecz przede wszystkim dobrze bawić i wypocząć aktywnie po tygodniu ciężkiej pracy.

PALEODIETA DLA „WYTRZYMAŁOŚCIOWCÓW”

PALEODIETA TO SPOSÓB ŻYWIENIA, KTÓRY OPARTY JEST NA PRODUKTACH, JAKIE KONSUMOWALI CZŁONKOWIE SPOŁECZNOŚCI ŁOWIECKO-ZBIERACKICH W EPOCE KAMIENNEJ

Wiedza o ich pożywieniu uzyskana została na podstawie m.in. skamieniałych odchodów ludzkich z tamtych czasów, kilku przypadków odnalezienia zmumifikowanych ciał, nietkniętą treścią żołądka oraz na badaniach skamieniałości i danych antropologicznych.

CO JADANO A CZEGO NIE

Jeśli chodzi o podział składników odżywczych to zdecydowanie różni się od powszechnie stosowanych przez kolarzy proporcji, gdyż ogranicza spożycie węglowodanów do ok. 22-40 % całkowitej energii na rzecz „zdrowych tłuszczów” (28-47 %) oraz białek (19-35 %). Przy czym jeśli węglowodany to tylko złożone o niskim indeksie glikemicznym, białko głównie pochodzenia zwierzęcego, a tłuszcze jedno- i wielonienasycone (przy odpowiedniej proporcji omega-6 do omega-3) i minimum nasyconych. Główne założenie to konsumowanie dużych ilości chudego mięsa, drobiu, owoców morza, świeżych owoców i warzyw. Do pokarmów, które nie znajdują zastosowania w paleodietcie należą płatki, kasze, produkty mleczne, rośliny strączkowe, tłuste mięso, czy żywność wysoko przetworzona, bowiem nasi przaprzodkowie nie mieli dostępu do tych produktów.

DLACZEGO WARTO SPRÓBOWAĆ PALEODIETY?

Po pierwsze to dobre źródło ami-



» Owoce, warzywa, duże ilości chudego mięsa - to podstawowe składniki paleodiety

nokwasów rozgałęzionych z racji spożywania dużych ilości białek. Jak wiadomo te aminokwasy (głównie izoleucyna, leucyna, walina) stymulują wzrost i regenerację mięśni. Oznacza to możliwość szybszego odzyskania sił i intensywniejszych treningów w danym cyklu, co w sporcie wytrzymałościowym odgrywa fundamentalną rolę. Po drugie zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej, ponieważ dieta bazująca na ziarnach, serach i przetworzonej żywności powoduje kwasicę metaboliczną, natomiast paleodieta nie dość, że wyklucza powyższe produkty, to dodatkowo zawiera duże ilości warzyw i owoców, które posiadają działanie alkalizujące (odkwaszające), a więc równowaga zostaje zachowana. Po trzecie odpowiednia podaż witamin i mineralów – czerpana oczywiście w warzyw i owoców, które są także bogatym źródłem antyutleniaczy oraz substancji wspomagających prawidłowe działanie układu immunologicznego. Według licznych doniesień sportowców, w tym także kolarzy stosowanie paleodiety znacznie obniżyło częstość zapadania przez nich na choroby górnych dróg oddechowych, przeziębienia, czy grypy, a tym samym osiągalni lepsze efekty treningowe. Po czwarte uzupełnić glikogen mięśniowy, czyli nasze wewnętrzne paliwo, konieczne są węglowodany. Zazwyczaj pochodzą one z pro-



Główne założenie to konsumowanie dużych ilości chudego mięsa, drobiu, owoców morza, świeżych owoców i warzyw. Do pokarmów, które nie znajdują zastosowania w paleodietcie należą płatki, kasze, produkty mleczne, rośliny strączkowe, tłuste mięso, czy żywność wysoko przetworzona

duktów mącznych, zbożowych. Zwolennicy paleodiety nie negują tej wiedzy, jednak uważają, że węglowodany należy spożywać tylko w okresie okołotreningowym (po treningu, ewentualnie podczas treningu), a nie w ciągu całego dnia, gdyż wówczas odbywa się to kosztem chu-

dego mięsa i warzyw oraz owoców. Do najlepszych źródeł węglowodanów po treningu zaliczają oni głównie banany, różne rodzaje ziemniaków, głównie słodkich, ze względu na zawarte w nich rodzaje cukrów – glukozę i skrobię zmniejszające kwasny odczyn krwi.

PODSUMOWUJĄC

Paleodieta dla kolarza to właściwie nie dieta, a system żywienia, który poza pozytywnym wpływem na wyniki w sporcie pomaga zachować optymalną masę ciała, zmniejsza ryzyko zapadnięcia na choroby serca, nowotwory, czy osteoporozę. Jest także pomocna w leczeniu cukrzycy, nadciśnienia oraz stanów zapalnych. Oczywiście wiadomo, że każdy czasem odstępuje od diety i spożywa zakazane produkty. Paleo także na to pozwala. Mianowicie przyjmując zasadę 95:5, wówczas 5 % to produkty zakazane, na które raz na jakiś czas możemy sobie pozwolić i nie wpłynie to negatywnie na całokształt żywienia. Zatem konsumując ok. 20 głównych posiłków w tygodniu możemy sobie pozwolić na 1-2 posiłki składające się z zakazanych produktów, oczywiście pod warunkiem, że cała reszta to produkty zalecane w paleodietcie. Warto zaznaczyć, że te 5 % nie dotyczy węglowodanów, które spożywamy po treningu w celu uzupełnienia rezerw glikogenu.

Justyna Mizera
Centrum OLIMPLAKOS

corratac
LIKE IT - BIKE IT

**KOLARZYK
ROWERY**

Rutkiewicz Kochanek

SPRZEDAŻ - WYPOŻYCZALNIA - SERWIS www.kolarzyk.pl
Olsztyn, Likusy, ul. Wczasowa 57, tel. 88 00 77 167

www.kolarzyk.pl

masz konto na facebooku?

**POLUB PROFIL MARATONÓW Z CHARAKTEREM
I BĄDŹ Z NAMI NA BIEŻĄCO.**

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

Traumon®

etofenamat

W aptekach
bez ograniczeń,
bez recepty

Udowodniona skuteczność przeciwbólowa*
— bez recepty



ŻEL



AEROZOL

Traumon® – specjalista w leczeniu:

- bólów pleców
- chorób zwyrodnieniowych
- stanów zapalnych
- tępych urazów mięśni, ścięgien, stawów



www.traumon.pl

* Hallmeier B.: Efficacy and Tolerability of Etofenamate and Diclofenac in Sports Injuries. *Rheuma* 8 1988, 183-186.

1. NAZWA: Traumon Etofenamatum 2. SKŁAD: 1 ml roztworu zawiera 100 mg etofenamatu. 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu. 3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA: aerozol na skórę, roztwór/żel. 4. WSKAZANIA DO STOSOWANIA: Tępe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów. Choroby zwyrodnieniowe 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.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, 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.

MINIMARATON PUKY: POGODA W CHORZELACH DOPISAŁA!

CIEPŁO I SŁOŃCE PRZEZ CAŁY PORANEK I POPOŁUDNIE DOPISYWAŁY NASZYM NAJMŁODSZYM ZAWODNIKOM.



Wiele uśmiechniętych dzieci miało możliwość spróbować swoich pierwszych kroków na rowerkach biegowych. Wiele z nich również uczestniczyło w naszych mini zawodach.

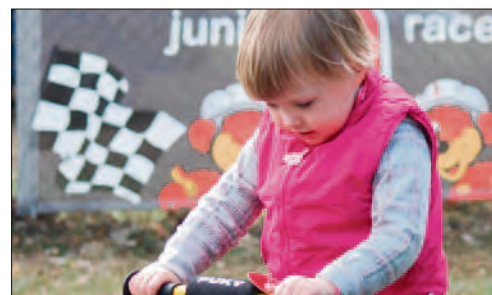
NAGRODY

Opaski odblaskowe i inne gadżety

trafiły w ręce zwycięzców i dla wszystkich maluchów, które miały ochotę na zabawę na rowerkach.

OLSZTYN CZEKA

Do zobaczenia w Olsztynie na kolejnych zawodach, zaczynamy od godz. 11.30 i ścigamy się co pół godziny aż do 15.00.



MazoviaMTB.pl

MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON

6.05 Olsztyn

start: godz. 11.00, Gimnazjum, ul. Jeziołowicza 2

biuro zawodów: sobota (5.05), 12:00-16:00
niedziela (6.05) godz. 8:00-10:30

prezenty za starty
atrakcyjne pakiety startowe, wspaniała atmosfera
śledzenie pozycji zawodników na mapie NA ŻYWO
Strefa Rodzinnej Rozrywki

dystanse dla każdego:
- Hobby: 8 km
- Fit: 28 km
- Mega: 59 km
- Giga: 90 km

Wycieczki:
- sobota, godz. 15.00, trasa hobby i fit
- niedziela, godz. 11:20, do Rusi nad łyną

Mazovia Puky Race (rowerki biegowe dla najmłodszych)

Sportowy Klub Malucha (zajęcia ogólnorozwojowe)

Wakacje rowerowe (rekreacyjne rajdy dla każdego)

ADVENTURE BEGINS TODAY
www.buff.pl

Do zobaczenia na MAZOVIA MTB MARATHON

ZAPRASZAMY WWW.SKLEP.MALAVI.PL

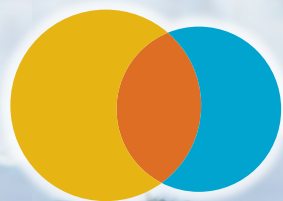
Buff is a registered trademark property of Original Buff, S.A. (Spain)





www.bcmnowatex.com.pl

• **Bądź Bezpieczny**
• **Bądź Widoczny**



wakacje
INACZEJ

WAKACJE INACZEJ TO:

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

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





SPINNER

www.spinner-usa.com

SPINNER EUROPE

lukasz.nowak@bluepill.pl

spinner.webber@gmail.com

www.spinner-usa.com.pl



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

