maratony
Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW **MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON** NR 15 (30) / 2012

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY | www.**MARATONY**z**CHARAKTEREM**.PL | NIEDZIELA, 23 WRZEŚNIA 2012

FOT.: MARCIN GÓRAJEC



OMÓWIENIE TRASY MARATONU 4

RELACJA Z OSTATNIEGO ETAPU 8

PUKY

MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE

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

NORTHWAVE

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)** opłać start
- **E)** Biuro Zawodów odwiedź najlepiej wcześniej, niż w dniu startu. Bez kolejek załatwisz wszystkie formalności.
- **F)** Odbierz numer startowy i chip w Biurze Zawodów
- **G)** przybądź na start na czas

Szczegóły uczestnictwa
www.mazoviamtb.pl/?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.

KOMUNIKATY BIURA ZAWODÓW MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON

REJESTRACJA TELEFONICZNA
W czwartek, 6 wrzesnia w godz. 18.00-20.00, pod numerem telefonu 609 084 184 rejestracja telefoniczna dla osób, które posiadają numery startowe na tegoroczne sezony, czip i dokonały opłaty startowej.

BIURO ZAWODÓW W WARSZAWIE: PIĄTEK 7 WRZEŚNIA, GODZ. 16-19
Zapraszamy Was do biura zawodów, które będzie czynne w Warszawie, w budynku Muzeum Sportu i Turystyki (ul. Wybrzeże Gdyńskie 4, budynek Centrum Olimpijskiego) w najbliższy piątek w godzinach 16-19.
Uwaga:
Osoby, które posiadają czip i numer startowy na cykl Merida Mazovia MTB Marathon 2012 (otrzymały numer drogą pocztową) oraz dokonały opłaty startowej za maraton (przelew jednorazowy bądź pakiet) zobowiązane są dokonać potwierdzenia rejestracji on line.

INFORMACJE DLA ZAWODNIKÓW
- realizacja bonów za pakiety - ostatni termin 23 września, Rawa Mazowiecka - stoisko Firmy CMT
- prosimy o odbiór upominków za starty (4, 8, 12) oraz koszulki kolarskiej Finisher 2012 (13 startów), biuro zawodów
- przypominamy o losowaniu rowerów na Wielkim Finale pośród zawodników, którzy wystartowali w 9 lub w 12 edycjach

• AUTOSTOP - OFERTY TRANSPORTU

OFERUJĘ TRANSPORT

KTO: ADAM
DOKĄD:
Mazovia - Rawa Mazowiecka (2012-09-23)
WYJAZD:
2012-09-23, godz: 08:00
MIEJSCE ZBIÓRKI:
Pabianice, Łódź
POWRÓT:
2012-09-23, godz: 15:00
MIEJSCE POWROTU:
Pabianice, Łódź
MIEJSCE DLA:
1 osoba i 1 rower w samochodzie osobowym
UWAGI:
Jedno miejsce na rower na dachu. Mogę zgarnąć z Łodzi (najlepiej centrum, południowa lub wschodnia Łódź). Prawdopodobnie jadę FIT, ale mogę poczekać na szybkich zawodników z MEGA ;)

POSZUKUJĘ TRANSPORTU

KTO: ANETA
DOKĄD:
Mazovia - Rawa Mazowiecka (2012-09-23)
WYJAZD:
2012-09-23, godz: 07:30
MIEJSCE ZBIÓRKI:
Warszawa
POWRÓT:
2012-09-23, godz: 15:00
MIEJSCE DLA:
1 osoby i 1 roweru
UWAGI:
poszukuję transportu dla jednej rowerzystki i jednego roweru na maraton w Rawie Mazowieckiej. Dostosuję się do miejsca zbiórki, byle było ono na terenie Warszawy. Oczywiście dokładam się do kosztów transportu :)

KTO: PIOTR
DOKĄD:
Mazovia - Rawa Mazowiecka (2012-09-23)
WYJAZD:
2012-09-23, godz: 06:30
MIEJSCE ZBIÓRKI:
Warszawa
POWRÓT:
2012-09-23, godz: 15:00
MIEJSCE DLA:
1 osoby i 1 roweru
UWAGI:
Dokładam się oczywiście do paliwa. Miejsce zbiórki to najlepiej Grochów. Czas wyjazdu i przyjazdu do uzgodnienia.

KTO: MACIEJ
DOKĄD:
Mazovia - Rawa Mazowiecka (2012-09-23)
WYJAZD:
2012-09-23, godz: 09:00
MIEJSCE ZBIÓRKI:
Olsztyn
POWRÓT:
2012-09-23, godz: 15:00
MIEJSCE DLA:
1 osoby i 1 roweru
UWAGI:
Szukam transportu z Olsztyna do Rawy Mazowieckiej i później z powrotem. Wyjazd i powrót tego samego dnia. Jadę dystans Giga.

WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW NA STRONIE:
HTTP://WWW.MAZOVIAMTB.PL/PROFIL.PHP?OP=AUTOSTOP_POSTY2

KLASYFIKACJA LIGI AUTO LANDU

NA TRASIE MAZOVII ZNAJDUJE SIĘ PREMIA AUTO LANDU, PONIŻEJ PREZENTUJEMY JEJ NAJNOWSZE WYNIKI.

Na XIII etapie cyklu Premię AUTO LAND jako pierwszy przekroczył Artur Mioduszewski. Po 5 sekundach premię jako drugi zdobył Andrei Mourygin, tuż za nim Tomasz Majewski. W klasyfikacji generalnej Ligi Auto Land z 165 punktami na koncie prowadzi Artur Mioduszewski.

Wśród kobiet po raz kolejny premię zdobyła Agnieszka Sikora wyprzedzając Maję Busma i Urszulę Luboińską. Jednak w klasyfikacji ogólnej Pani Agnieszka ma prawie 50 punktów przewagi nad rywalkami.






maratony Z CHARAKTEREM
MARATONYZCHARAKTEREM.PL

DZIAŁ HANDLOWY
Tomasz Kokoszka
t.kokoszka@presspekt.pl
tel. kom. 536 999 459

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

DZIAŁ GRAFICZNY
Leszek Waligóra
leszek.waligora@presspekt.pl
tel. kom. 518 997 406

PRESSPEKT WYDAWNICTWO

WYDAWNICTWO PRESSPEKT
ul. Łużycka 12
41-902 Bytom
tel. (32) 720 97 07
wydawnictwo@presspekt.pl

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE
REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM



1299,00 zł



B'TWIN

ROWER GÓRSKI

ROCKRIDER BIG 5.1

Odkryj przyjemność jazdy MTB w wersji wielkoformatowej. Do jazdy rekreacyjnej, na sportowe wycieczki poza miastem i w górach. Rama aluminiowa wzmocniona. Opony 29 cali, szerokie i uniwersalne. Amortyzowany widelec. Wzmocnione, aluminiowe obręcze, dwukomorowe. Hamulce V-Break, skuteczne i bardzo mocne!
Rozmiary: XS (145-155 cm), S (155-165 cm), M (165-175 cm), L (175-185 cm), XL (185-200 cm).
Ref.: 8156187.

1099,00 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.



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.

W RAWIE PO PROSTU TRZEBA BYĆ

TO BĘDZIE PRZEDOSTATNI AKORD SEZONU MERIDA MAZOVIA MTB MARATHONU. TYM RAZEM SPOTYKAMY SIĘ W RAWIE MAZOWIECKIEJ.

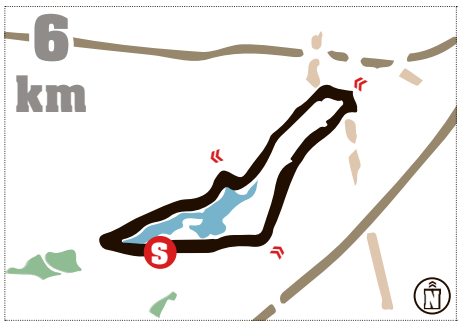
SAKWA INFORMACJI

• NIEZBĘDNE ADRESY

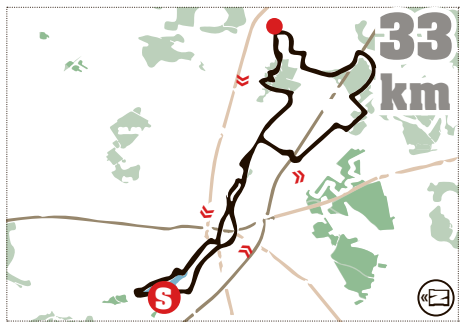
START/META/BIURO: UL. TATAR PRZY HALI SPORTOWEJ
WWW: www.mazoviamtb.pl/?stat=190

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

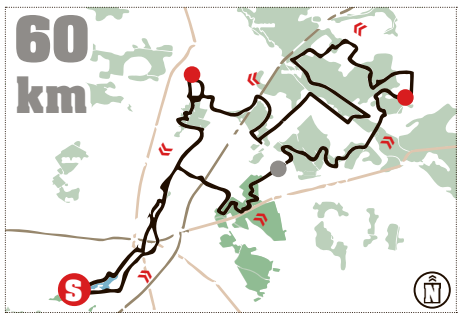
HOBBY ●●●●●●



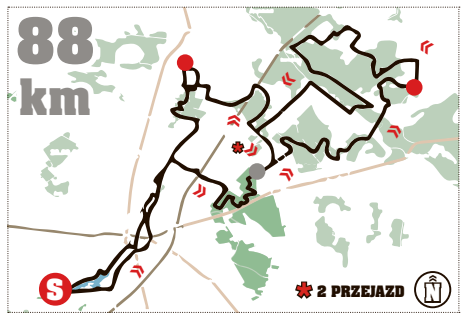
FIT ●●●●●●



MEGA ●●●●●●



GIGA ●●●●●●



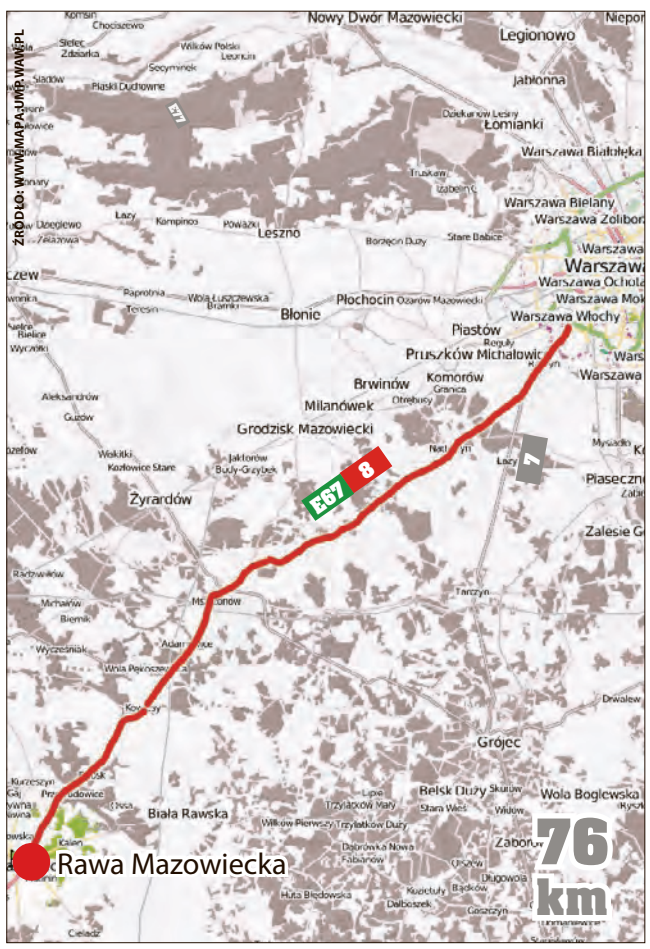
• UWAGI

BUFETY: Fit - 1 (20km) , Mega - 2 (27, 47), Giga - 3 (27, 55, 75),
LIMIT WJAZDU NA DRUGĄ PĘTLĘ GIGA: do godz. 14.00

• INNE

przebieralnie i prysznice i myjki do rowerów Hala sportowa przy ul. Tatar

• DOJAZD DO STADIONU



TRASA 1: 76 KM
Trasą E67 (8) kieruj się do Rawy

TRASA 2: 80 KM
Z centrum Warszawy kieruj się na Pruszków drogą 719 aż do Grodziska, gdzie skręć na drogę 579. W Radziejowicach zakręć w prawo na 8/E67

• PRZEWIDYWANA POGODA

11 st.C

994 hPa, wiatr 6m/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,
11.13 - start dystansu Hobby,
12.30 - dekoracja dystansu Hobby,
13.45 - dekoracja dystansu Fit,
14.45 - dekoracja dystansu Mega,
15.30 - dekoracja dystansu Giga.

Zacznijmy więc od informacji technicznych. W sobotę, od godziny 14 do 18 będą trwały zapisy do imprezy w Biurze zawodów. Podobnie zresztą dzień później też można tego dokonać, tym razem w godzinach 8 – 10:30. Spóźnialscy będą jednak musieli się pospieszyć, bo właśnie o 10:30 rozpoczyna się ustawianie zawodników w sektorach startowych. A pół godziny później... wiadomo – stratujemy!

Na naszym forum ostatnio trwały dyskusje o trasie, ale szczegóły znajdziecie oczywiście na stronie maratonu. Ciekawie o tym co przed nami opowiada też Cezary Zamana. – Trasa jest... mazowiecka. Co to znaczy? Będzie bardzo szybka, a przez to trudna. Wiem co mówię, bo rok temu w Rawie Mazowieckiej było sporo kraks i przewrotek spowodowanych właśnie szybkością. Tutaj, podczas tego maratonu, wszystkim potrzeba więc umiejętności jazdy w grupie. Podczas naszych maratonów naprawdę jeździ się szybko i na wysokim poziomie, co potwierdziły zresztą ostatnie maratonowe mistrzostwa Polski podczas których medale i wysokie miejsca zdobywali uczestnicy naszej imprezy. To o czymś świadczy, bo ci nasi „amatorzy" gnają przed siebie i sprawdzają zawodowców – opowiada Cezary Zamana. Główny organizator i pomysłodawca naszego cyklu też oczywiście będzie w Rawie Mazowieckiej, choć szybko będzie musiał wracać do Warszawy. Cezary jest bowiem komentatorem telewizyjnym

> 11 będziemy jechali przez centrum miasta, między innymi obok Zamku Książąt Mazowieckich. W tym ostatnim podobno straszy, ale na pewno nie naszych maratończyków. Są za szybcy!

mistrzostw świata w kolarstwie szosowym, które pokazuje kanał nSport.

Wróćmy jednak do Rawy Mazowieckiej, miejsca wyjątkowego. – Rawa staje się stałym elementem programu – przekonuje Zamana i ma rację. To niespełna 20-tysięczne miasteczko w województwie łódzkim, tuż przy jednej z głównych dróg naszego kraju, w samym sercu Polski, warto odwiedzić. Tutaj każdy znajdziecie coś dla siebie. Czyste i zielone miasto zachęca do spacerów i wycieczek rowerowych, a 50-hektarowy zalew „Tatar" jest świetnym miejsce do pływania i wędkowania. – Z perspektywy maratończyków ważne jest pewnie też to, że wszystkim łatwo do Rawy dojechać. Naprawdę wszystkim, nie tylko ludziom z Warszawy. Poza tym, Rawa Mazowiecka to przykład miasta, które pięknie się rozwija. A nasz maraton fajnie wpisuje się w całość. Jeśli chodzi o sam start i metę to ulokowaliśmy je nad zalewem, co gwarantuje malownicze widoki. A to też przecież ważne. Poza tym, będziemy jechali przez centrum miasta, między innymi obok Zamku Książąt Mazowieckich. W tym ostatnim podobno straszy, ale na pewno nie naszych maratończyków. Są za szybcy! A tak poważnie – Rawa naprawdę jest bardzo ciekawym miejscem, a więcej informacji o tym mieście znajdziecie oczywiście na naszej stronie, choć nie tylko.

Krótko mówiąc – w ten weekend w Rawie Mazowieckiej po prostu wypada być i po raz kolejny w tym sezonie wsiąść na rower, wybrać jeden z dostępnych dystansów i ruszyć na trasę. Rywalizować z innymi, ale przede wszystkim pokonywać własne słabości. Przecież o to właśnie chodzi w tej całej zabawie. Warto tym bardziej, że to przecież już przedostatnia Mazovia w tym sezonie. Z drugiej strony... – Wiem, wiem. Powoli zbliżamy się do końca sezonu, ale przecież coś wymyślimy – mówi Cezary i zdradza pierwsze szczegóły: – Pomysły już są, choćby weekend rowerowy ze mną, o którym piszemy na naszej stronie. Zapraszamy już teraz. A to nie koniec atrakcji przed sezonem zimowym!





SWISS QUALITY

BRUNOX®

Power

SMARUJE CHRONI JEDZIESZ



Swiss product **BRUNOX** AG

SWISS QUALITY

www.brunox.co.pl

Bezpośredni importer **K.T.J. Kolor** Sp. z o.o. 98-200 Sieradz ul.Uniejowska 18 Tel.+48 43 8282151

NOWA GENERACJA KOSZULEK

VEZUVIO pro

Koszulka wykonana z Asterii - antybakteryjnej, niezwykle przyjemnej w użytkowaniu dzianiny importowanej z Włoch.
Jest to bardzo lekka koszulka o doskonałym, dopasowanym kroju, produkowana według najsurowszych standardów.
Jej unikalny krój sprawia że w żaden sposób nie ogranicza ona naszych ruchów, wrażenie jest jakbyśmy nie mieli nic na sobie (oczywiście w ramach przyzwoitości)

Dzianina spełnia najsurowsze wymogi dotyczące odprowadzania nadmiaru wilgoci oraz ciepła a dla zapewnienia lepszej wentylacji koszulka posiada wstawki z siatki pod pachami oraz na ramionach.

Cała koszulka jest wykończona antybakteryjnie, by zapobiec tworzeniu się flory bakteryjnej i tym samym przykrym zapachom.



BEZPIECZEŃSTWO BĄDŹ WIDOCZNY NA DRODZE

W modelu znajdziemy zamek w ¾ długości, 3 kieszenie z tyłu oraz dodatkową kieszeń na zamek (na komórkę lub ipoda), dół wykończony najwyższej klasy gumą silikonową.

Nad linią kieszeni wstawka z dzianiny odblaskowej. Koszulka posiada rękawki wykonane z „odblaskowej" dzianiny. I tu śmiało możemy powiedzieć że jesteśmy pionierami w tej technologii. Co więcej materiał ten nadaje się do jednolitego zadruku i spełnia wszystkie wymogi w produkcji profesjonalnych koszulek kolarskich.

JAK RUSZAJĄ SIĘ POLACY?

CHCĄC ZACHOWAĆ ZDROWIE I SPRAWNOŚĆ, AŻ 51% POLAKÓW W WIEKU 30-50 LAT REGULARNIE UPRAWIA REKREACJĘ LUB SPORT.

Te liczby cieszą, choć z drugiej strony oznaczają też, że prawie połowa Polaków nie robi nic dla zachowania dobrej kondycji fizycznej. A przecież jazda na rowerze czy bieganie nie są wymagającymi formami rekreacji - stać na nie każdego.


FOT. SXC.HU

Największym problemem jest zatem odpowiednia motywacja. Jeśli jednak przezwyciężymy już w sobie niechęć do ruchu i rekreacji, okaże się, że w mig „złapiemy bakcyla zdrowia", aby już po kilku tygodniach nie wyobrażać sobie dnia bez biegania czy jazdy na rowerze. Często w asyście przyjaciół lub ukochanego psa.

DLACZEGO TRZEBA PRAWIDŁOWO PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Pamiętajmy, że do uprawiania aktywności fizycznej trzeba się przygotować. Właściwy strój i dobre obuwie to nie wszystko. Musimy też przygotować nasz układ kostno-stawowy. Dlaczego to takie ważne? Dlatego, że osoby aktywnie uprawiające różne formy rekreacji fizycznej lub dyscypliny sportowe (zarówno zawodowo, jak i amatorsko) należą do grupy o podwyższonym ryzyku wystąpienia wszelkich urazów i mikrourazów stawów. Dla naszych stawów, a zwłaszcza chrząstek stawowych, najbardziej niebezpieczne są właśnie mikrourazy. Zwykle nie bolą, nie widać ich, a więc łatwo możemy je zbagatelizować. One jednak przez szereg lat nakładają się na siebie i sumują. Jeśli w porę nie pomyślimy o właściwej ochronie i wzmocnieniu naszych stawów „od środka", to po kilku latach możemy usłyszeć diagnozę: zwyrodnienie stawów.

CZY RUSZASZ SIĘ ŚWIADOMIE?

W zależności od tego, co i jak ćwiczymy, obciążamy różne fragmenty ciała. U osób, które biegają, pojawiają się uszkodzenia chrząstek stawowych, ścięgien i łąkotek. Nadmierne zużycie chrząstki stawu kolanowego i ból kolan jest typowe dla osób jeżdżących na rowerze. A u osób ćwiczących w klubach fitness dochodzi zazwyczaj do przeciążenia układu stawowego, kostno-więzadłowego i mięśniowego (zależnie od typu treningu i ćwiczonej grupy mięśniowej), które mogą doprowadzić do zwyrodnienia chrząstki i zaburzeń prawidłowego funkcjonowania stawu. Decyzja o uprawianiu rekreacji lub sportu jest mądrą inwestycją w zdrowie. Jednak wymaga ona od nas skutecznych działań profilaktycznych chroniących i wzmacniających stawy. Dlatego każdego, kto uprawia rekreację lub sport, warto zachęcać, aby regularnie stosował specjalne preparaty chroniące, wzmacniające i zwiększające wydolność stawów.

JAK SKUTECZNIE CHRONIĆ SWOJE STAWY?

Z myślą o wszystkich osobach, które świadomie i regularnie dbają o swoje zdrowie, jak również uprawiają rekreację lub sport, powstał innowacyjny preparat Artresan Active.

ARTRESAN ACTIVE CHRONI, WZMACNIA I ZWIĘKSZA WYDOLNOŚĆ TWOICH STAWÓW:

SKUTECZNOŚĆ.
Artresan Active to unikalna kompozycja aż 8 specjalnie dobranych składników – w tym glukozaminy, kwasów omega-3 oraz kolagenu – co jest gwarancją działania preparatu.

BEZPIECZEŃSTWO.
Wszystkie składniki Artresanu Active są sprawdzone.

WYGODA.
Artresan Active ma formę łatwej do przełknięcia kapsułki, co sprawia, że można go wygodnie stosować niemal w każdej sytuacji.

> 11
>
> Decyzja o uprawianiu rekreacji lub sportu jest mądrą inwestycją w zdrowie. Każdego, kto uprawia rekreację lub sport, warto zachęcać, aby regularnie stosował specjalne preparaty chroniące, wzmacniające i zwiększające wydolność stawów.

UWAGA KONKURS!

Wśród osób, które do 30 września br. odwiedzą stronę **www.sprawnestawy.eu** i poprzez formularz kontaktowy prześlą odpowiedź na pytanie:

jakie składniki zawiera preparat Artresan Active 120 kaps?

rozlosujemy **3 zestawy nagród** składające się z preparatów:
Artresan Active 120 kaps. oraz Artresan Active krem i torby sportowej.
Nie przegap tej szansy - zadbaj o swoje stawy!

Życzymy Ci samych sportowych sukcesów!
ARTRESAN ACTIVE

PONAD 3 MLN RAZY
ŁĄCZNIE ON-LINE OBEJRZELIŚCIE WSZYSTKIE NUMERY BIULETYNÓW

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE
MaratonyZCharakterem.pl

NOWOŚĆ

Czy wiesz jaki preparat najlepiej chroni Twoje stawy przed przeciążeniami spowodowanymi rekreacją lub uprawianiem sportu?





UNIKALNE I JEDYNE TAKIE POŁĄCZENIE W POLSCE
GLUKOZAMINA + KOLAGEN + KWAS OMEGA-3

KOMPLETNA OCHRONA
DOPASOWANA DO POTRZEB

SKUTECZNOŚĆ
DZIAŁANIA

Siła synergii

Glukozamina + **Kolagen** + **Kwasy Omega-3**

Artresan Active - *bo o to chodzi, by ruch Ci nie szkodził*

Dostępny w aptece bez recepty

CIECHANÓW ZOSTAŁ ZDOBYTY!

POWRÓT PO DWÓCH MIESIĄCACH NA MAZOWSZE OKAZAŁ SIĘ BARDZO UDANY. WYSTARTOWAŁO 1124 ZAWODNIKÓW!


FOT.: PIOTR MARCHEL (9)

» Nie codziennie nasi zawodnicy mogą rozgrzewać się w okolicy budowli z tak długą historią.



» Ostatnie poprawki przed startem, by w trakcie wyścigu skupić się tylko na przejeździe trasy.



» I ostatnie chwile na skupienie się przed startem.



» W tym czasie Cezary opowiada jeszcze przed kamerą TV na temat samego maratonu i przebiegu samej trasy.

To mnie niezmiernie cieszy, ale mam nadzieję oraz marzenie, żeby w takiej frekwencji móc startować na trasach oddalonych od Mazowsza – napisał Cezary Zamana po ostatniej edycji Merida Mazovia MTB Marathon. Główny organizator i pomysłodawca naszego cyklu miał oczywiście nam myśli Ciechanów, gdzie impreza odbyła się dziewiątego września. W ten ciepły, słoneczny weekend na taką właśnie formę spędzenia wolnego czasu zdecydowało się tylu ludzi i za to wam wszystkim na wstępie dziękujemy. I, oczywiście, serdecznie dziękujemy.

FREKWENCJA DOPISAŁA

Nic dziwnego, że taka frekwencja zaskoczyła wielu mieszkańców Ciechanowa, którzy przecierali oczy ze zdumienia. Tak, tak, kolarze opanowali to miasto w całości i chyba możemy, nie bez dumy, napisać, że to nasza zasługa. Nie mogło być zresztą inaczej, bo przecież główną zasadą naszej imprezy jest przede wszystkim jej powszechność i dostępność. To dlatego każdy mógł wybrać jeden z czterech dystansów dostosowany do indywidualnych możliwości. Dla początkujących – Hobby, czyli dziesięć kilometrów. Dalej – Fit i dwadzieścia siedem kilometrów, wymagający Mega, którego pokonanie wymagało przejechanie pięćdziesiąt cztery kilometry i „królewski" Giga. Ten ostatni liczył sobie kilometrów siedemdziesiąt trzy.

> Kolarze opanowali to miasto w całości i chyba możemy, nie bez dumy, napisać, że to nasza zasługa. Nie mogło być zresztą inaczej, bo przecież główną zasadą naszej imprezy jest przede wszystkim jej powszechność i dostępność. To dlatego każdy mógł wybrać jeden z czterech dystansów dostosowany do indywidualnych możliwości.

PIACHY, LASY, POLA

Efektowne było już nasze miasteczko, które tym razem zostało zlokalizowane tuż pod zamkiem. Start i meta to z kolei ciechanowskie błonia. Trasa? Atrakcyjna. Sekcje piachu, krótkie i strome podjazdy, finisz z widokiem na Zamek Książąt Mazowieckich. – Właśnie tam są trasy ciekawsze i często ładniejsze niż te w centralnej Polsce, ale zapewniam Was, że z Mazowsza wyciągamy wszystko to, co jest najlepsze. Dlatego przy tej okazji zachęcam Was do odleglejszych wyjazdów w przyszłym sezonie. Tam znajdziecie to, czego brakuje na pięknej, lecz płaskiej mazowieckiej ziemi. Trasę w Ciechanowie bardzo długo przygotowywałem z ciechanowska grupa rowerowa. I tu należą się ogromne podziękowania chłopakom za pomoc, gdyż jestem bardzo wymagający, a oni dali z siebie wszystko i w 100 proc. zaspokoili moje potrzeby. Dziękuje Wam, że jeździcie w duchu zasady fair play, że tworzycie naprawdę fajną atmosferę. To duża wartość i jest to dla nas wszystkich bardzo ważne, że szanujemy się i pomagamy sobie wzajemnie – napisał na naszej stronie Cezary Zamana. „Piachy, lasy, pola, ładna pogoda-czego chcieć więcej na Mazowszu? Duża frekwencja, koleżeństwo i współzawodnictwo na trasie, miło spędziłem niedzielę... Brak kolejki do myjki. Deszcz, górki, błoto i dwie gleby miałem w Skarżysku-teraz coś innego, tak trzymać.

WASZE KOMENTARZE

Organizacja w porządku – to z kolei wpis maratończyka o nicku MalyRz z naszego forum.

kontynuacja, strona 10.



» Do startu również przygotowują się najmłodsi, którzy za parę lat zapewne będą startować w dłuższych odcinkach.



» Również nie można wykluczyć tego, iż dzisiaj ta młoda dama za parę lat może być następczynią np. Mai Włoszczowskiej.



» Zawodnicy z niecierpliwością wpatrują się na zegar odliczający czas do startu.



» Ruszyli! Pora znów nie tylko walczyć o nagrody, ale przede wszystkim zmierzyć się z własnymi słabościami i móc je pokonać.



» Początek po asfalcie jest tylko preludium przed tym, czego mogą spodziewać się zawodnicy.

Nr 1 w Polsce

TargiKielce
EXHIBITION & CONGRESS CENTRE

20 lat 1992-2012

KIELCE BIKE-EXPO

2-4.10.2012, Kielce

Międzynarodowe Targi Rowerowe

* Premiery na 2013 r.
* Nowości Rynkowe
* 100% Biznesu



WSPÓŁORGANIZATOR: polskie stowarzyszenie rowerowe

INFORMACJE:

Menedżer Projektur: Joanna Marcjan, tel. 41 365 12 43, fax: 41 345 62 61, e-mail:marcjan.j@targikielce.pl
Zastepca menedżera projektu: Bartłomiej Terlecki, tel. 41 365 14 32, fax 41 365 13 13, e-mail: terlecki.b@targikielce.pl
Koordynator: Mateusz Drożdżowski, tel. 502 231 039, e-mail: dro66@op.pl

Patronat medialny:

www.bike-expo.targikielce.pl

CIECHANÓW ZOSTAŁ ZDOBYTY!

KONTYNUACJA ZE STRONY 8



FOT.: PIOTR MARCHEL (12)

» Ładne krajobrazy...



» i odcinki dające się mocno w kość...



» - tego po trasie zawsze mogą spodziewać się uczestnicy Mazovii.

Aby nie było, nie tylko się chwalimy, więc oczywiście widzieliśmy też kilka krytycznych wpisów, przede wszystkim dotyczących zbyt wymagającej trasy. Ale... „Mnie również się podobało . Trasa super!!!! Ktoś wcześniej się pytał dlaczego (w jaki sposób) trasa była urozmaicona. Ano tym , że się nie nudziłem. Ponieważ nie było długich, prostych odcinków. Przez cały czas były skręty w prawo bądź w lewo, w górę lub w dół, podłoże piaszczyste lub trawiaste, asfaltowe lub kamieniste. A to , że trasa była wciśnięta pomiędzy drogi nie miało kompletnie znaczenia. Korki również tworzyły się nie z winy organizatora tylko .... kto zgadnie? Dla jasności jechałem mega i jestem bardzo zadowolony z tego startu w tym wyścigu – to komentarz do sytuacji fotozbiga. A żeby zamknąć temat dodajemy jeszcze jeden wpis, tym razem rafalc: „Ja też jestem zadowolony. Nie znałem terenu i spodziewałem się szybkiej gonitwy w piaskach Mazowsza. W rzeczywistości była gonitwa, były piaski, ale były również wertepy, trochę pagórków, jeden super zjazd i prawie nie było błota. Generalnie trasa nie była monotonna i nudna - z tego rejonu wyciśnięto chyba wszystko co się dało. W sumie miła niedziela na zakończenie lata z widokiem na zamek w tle. A, że nie wszyscy dają radę podjechać pod piaskową górkę - taki już urok Mazovii, nie tylko w Ciechanowie.”.

11

była gonitwa, były piaski, ale były również wertepy, trochę pagórków, jeden super zjazd i prawie nie było błota. Generalnie trasa nie była monotonna

ZWYCIĘZCY ETAPÓW

Co się działo na trasie? Najwięcej uczestników, bo aż 471 przyciągnął dystans mega. Najszybszy okazał się Patryk Piasecki. Zawodnik Renault ECO2 Team ma już na swoim koncie sześć triumfów w tegorocznym cyklu. Gratulacje! Drugi tym razem był Bartosz Naczk z Algida Centrum Rowerowe Olsztyn, a na trzeciej do mety dojechał Bartek Borowicz z APS Polska. Zresztą, wszystkie wyniki łatwo znajdziecie w internecie. Ważniejsze jest to, że Merida Mazovia MTB Marathon zyskała nowe miejsce, bo w Ciechanowie już mówi się o tym, że nasza impreza musi tam wrócić. A więc... do zobaczenia!



» Naturalnie nie mogło braknąć i piachu i pól.



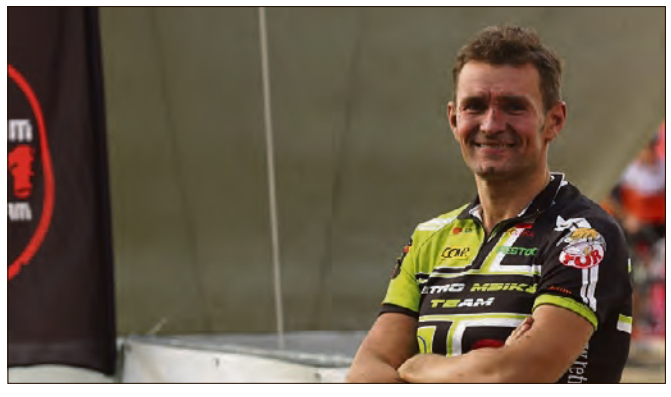
» Gdyby któraś z pań pragnęła się wymigać od brania udziału w maratonach, przypominamy, że pań jadących w Mazovii jest sporo!



» A w razie zmęczenia zawsze można liczyć na wsparcie kolegów.







» Najważniejszy cel maratonu, to przejechanie całej trasy i nie poddawanie się, pomimo sporego zmęczenia. Stąd m.in. , pomimo takiego wysiłku, po zakończeniu przejazdu zawodnicy są uśmiechnięci i zadowoleni.







» Na zakończenie dnia pozostaje jeszcze tylko sprawdzenie wyników, a potem zasłużona chwila na odrobinę słodkiego lenistwa.







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

Traumon®

etofenamat

www.traumon.pl

z miejsca usuwa ból

DOSTĘPNY W APTEKACH BEZ RECEPTY

Specjalista w leczeniu:

- tępych urazów
- stanów zapalnych
- zwyrodnieniowych schorzeń układu ruchu



ŻEL AEROZOL

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. Choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, kolanowych, barkowych. Reumatyzm pozastawowy: bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okołostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgnistych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłykci. **5. PRZECIWWSKAZANIA:** Leku Traumon nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na etofenamat, kwas flufenamowy lub którąkolwiek substancję pomocniczą leku, lub inne niesteroidowe leki przeciwzapalne; u kobiet w ciąży; u dzieci, ze względu na niewystarczające dane kliniczne w tych grupach pacjentów. **6. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY**: MEDA AB, Szwecja **Pełna informacja o leku dostępna na życzenie w**: Meda Pharmaceuticals Sp. z o.o., Al. Jana Pawła II nr 15, 00-828 Warszawa, tel. +48 22 697 71 00, e-mail: meda@meda.pl.

MEDA

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


AERIS
320 PRO
AERIS
SPOL
AERIS
320 PRO
SPINNER
SPINNER INDUSTRY CO.,LTD
SPINNER HEADQUARTERS
spinner.webber@gmail.com
www.spinner-usa.com
SPINNER EUROPE:
lukasz.nowak@bluepill.pl
www.spinner-usa.com.pl