



maratony

Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW SANTINI NORTHTEC MTB ZIMĄ NR 1 (32) / 2013

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.MARATONYZCHARAKTEREM.PL

SOBOTA, 23 MARCA 2013



FOT.: Z. KOWALSKI / FOTOREPORTAŻE.COM.PL



MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE

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



UTRZYMAĆ WYSOKI POZIOM

ROZMOWA Z **CEZARYM ZAMANĄ** - ORGANIZATOREM SANTINI NORTHTEC MTB ZIMĄ I MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON.

MzC: Jest pan zadowolony z dotychczasowego przebiegu rywalizacji w trakcie Santini Northtec MTB Zimą i dwóch etapów w Jabłonie oraz Karczewie?

- Tak, bardzo. Cieszę się przede wszystkim z tego, że było dużo śniegu i chyba po raz pierwszy cały cykl zimowy odbędzie się w prawdziwie zimowej scenerii. Warunki na trasie były trudne, ale na szczęście obyło się bez poważniejszych wypadków.

MzC: Jest pan jedną z niewielu osób, która się cieszy, że pod koniec marca mamy jeszcze zimę... Co mówią prognozy dotyczące pogody w Mrozach?

- Monitorujemy pogodę od kilku dni i wszystko wskazuje na to, że zima się utrzyma. Liczymy na to, że śnieg do wyścigu w Mrozach jeszcze się utrzyma.

MzC: Czy planuje pan podczas maratonu w Mrozach jakieś niespodzianki i nowości?

- Raczej nie. Pracujemy nad utrzymaniem tego samego wysokiego poziomu organizacyjnego. Nie chcemy kombinować i wymyślać czegoś, co mogłoby



FOT.: Z. KOWALSKI / FOTOREPORTAŻE.COM.PL

się nie sprawdzić i przynieść odwrotny efekt.

MzC: Zapomniał pan o jednej ważnej nowości - duathlonie na raty.

- No tak, to przez to, że koncentruję się na organizacji maratonu (śmiech) Ten pomysł pojawił się dlatego, że wielu kolarzy w ramach treningu i nie tylko lubi uprawiać inne dyscypliny sportu, w tym także bieganie. Mam

takie wspomnienie z pierwszych eliminacji do klubu kolarskiego, gdzie egzaminem były właśnie zawody biegowe. Biegi były naturalnym sposobem przygotowania do sezonu i wpisane były do mojego dziennika treningowego. Nawiązaliśmy współpracę z fundacją Maraton Warszawski, która tym razem organizuje akurat półmaraton. Nie wymaga to od nas wielkich działań, trzeba tylko policzyć czasy i ustalić kla-

syfikację. Ułatwieniem będzie to, że pomiarem wyników i u nas, i w półmaratonie zajmuje się ta sama firma. Dla najlepszych przygotowaliśmy drobne upominki. Zobaczymy, czy będziemy kontynuować takie pomysły w przyszłości. Wszystko zależy od zainteresowania. Nie wykluczamy podobnego duathlonu z maratonem biegowym, ale na razie za wcześnie, by wybiegać tak daleko w przyszłość. Wiemy natomiast, że najprawdopodobniej połączymy nasz maraton rowerowy z biegiem na 10 kilometrów w Toruniu podczas długiego weekendu majowego. Wierzę że duathlon, mimo, że dziś nie jest popularną dyscypliną, w przyszłości rozwinie się. Nasz kraj klimatycznie i przyrodniczo posiada wszelkie warunki do organizacji takich imprez. Forma rozgrywania zawodów na raty, w sposób rozsądny dla zdrowia, wielu uczestnikom umożliwi wyznaczanie sobie nowych sportowych celów.

MzC: Jakie zainteresowanie budzi zimowy cykl? Czy jest szansa, że zostanie w kolejnych latach wydłużony?

- Coraz więcej miast pyta o możliwość dołączenia. Najnowszym



Wierzę że duathlon, mimo, że dziś nie jest popularną dyscypliną, w przyszłości rozwinie się. Nasz kraj klimatycznie i przyrodniczo posiada wszelkie warunki do organizacji takich imprez.

przykładem jest Olsztyn, który gościł maraton letni, a chciałby także współorganizować zimowy. Dlatego całkiem realne wydaje się to, że w przyszłym roku po siedmiu latach po raz pierwszy zimowy cykl wyjedzie poza Mazowsze.

MzC: Po zakończeniu Santini Northtec MTB Zimą czeka nas letni Merida Mazovia MTB

Marathon. Czy udało wam się zrealizować wszystkie pomysły, czy może jest jakieś miejsce, do którego nie udało się „dojechać” w tym sezonie?

- Myślę, że jest wręcz odwrotnie. Cykl jest tak długi, że pod względem liczby etapów na świecie przewyższają nas tylko Tour de France, Giro d'Italia oraz Vuelta a Espana. Oczywiście oni jeżdżą przez trzy tygodnie, my przez kilka miesięcy, ale i tak zorganizowanie tylu etapów z tak dużą liczbą uczestników jest wielkim wyzwaniem.

MzC: Co szczególnie polecacie uczestnikom w tym roku? Czy zaplanowaliście jakieś nowości?

- Mamy propozycję dla warszawiaków, którzy chcieliby spędzić kilka dni poza stolicą. Łączymy poszczególne maratony w małe, kilkudniowe cykle odbywające się w przepięknych okolicach. Takim przykładem są np. Nałęczów i Kazimierz Dolny, ale także Elk i Gołdap, czy chociażby wspomniany już długi weekend majowy w Toruniu i Bydgoszczy. Mamy nadzieję, że to ciekawa alternatywa na spędzenie wolnego czasu na rowerze w przyjemnej atmosferze.

KOMUNIKATY BIURA ZAWODÓW SANTINI NORTHTEC MTB ZIMĄ

ODBIERZ SWÓJ ZESTAW STARTOWY NA LATO



Na zimowym maratonie w Mrozach (23 marca) w godz. 11.30-14.00 uczestnicy cyklu Merida Mazovia MTB Marathon będą mogli odebrać zestawy startowe na cykl letni.

Osoby, które dokonały opłaty za zestawy przelewem proszone są o zabranie ze sobą potwierdzenia dokonania w/w opłaty.

ROWERZYŚCI I BIEGACZE NA START

Są tacy dla których tylko bie-

ganie lub tylko jeżdżenie na rowerze to za mało, potrzebują dodatkowych kilometrów wysiłku i ciągle nowych wyzwań. Specjalnie dla nich, połączyliśmy siły i organizujemy Duathlon.

Fundacja „Maraton Warszawski” będąca organizatorem 8. Półmaratonu Warszawskiego wraz z Santini Northtec Mazovia MTB Marathon przygotowała wyjątkowy czwarty weekend marca. Każdy zawodnik startujący w zimowym rowerowym maratonie Santini Northtec MTB Zima w Mrozach k. Warszawy /23 marca/ na dystansie Mega będzie mógł zgłosić się do klasyfikacji duathlonu, by kolejnego dnia /24 marca/ wziąć udział w 8. Półmaratonie



Warszawskim i przebiec dystans 21,097 km. Wspólna klasyfikacja wyłoni zwycięzców duathlonu w kategorii Open kobiet i mężczyzn.

To pierwsza taka inicjatywa Cezarego Zamany, organizatora maratonów rowerowych Santini Northtec MTB Zima i Prezesa Fundacji „Maraton Warszawski” Marka Troniny.

W 8. Półmaratonie Warszaw-

skim będzie mógł wziąć udział każdy, kto do 28 lutego 2013 wypełni formularz zgłoszeniowy oraz dokona opłaty startowej. Do 31 stycznia opłata startowa wynosi 80 zł, a od 1 lutego 120 zł (www.polmaratonwarszawski.pl). Na maraton rowerowy można zapisać się nawet w dniu startu do godziny 9:30 w Biurze Zawodów, wówczas start kosztuje 80 zł, natomiast 50 zł gdy płacimy na 10 dni przed maratonem.

Można zapisać się również na cały cykl maratonów zimowych. Chęć udziału w Duathlonie należy zgłosić w biurze zawodów maratonu rowerowego, podając swój numer startowy z Półmaratonu Warszawskiego.

Szczegóły znajdziecie w regulaminie na stronach zawodów. www.polmaratonwarszawski.pl i www.mazoviamtb.pl

REJESTRACJA TELEFONICZNA NA MARATON

Osoby, które posiadają już zestawy startowe, zapraszamy do rejestracji telefonicznej w czwartek, 21 marca w godz. 9.00-11.00. Czekamy pod numerem 609 084 184.

maratony
Z CHARAKTEREM

MARATONY Z CHARAKTEREM.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. 530 57 97 57

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

DECATHLON

SPORT DLA WSZYSTKICH - WSZYSTKO DLA SPORTU



B'TWIN

ROWER GÓRSKI 29" ROCKRIDER 5.3

Dla regularnie jeżdżących kolarzy górskich poszukujących wydajności, komfortu i stabilności podczas sportowych wycieczek. Rama aluminiowa lekka i wzmocniona, 29 calowe obręcze dwukomorowe, aluminiowe. Widelec amortyzowany suntour XCR hydrauliczny 100 mm, regulowany i z blokadą. 27 przełożeń SRAM X5. Hamulce tarczowe, mechaniczne Hayes MX5. Rozmiary: M (165-175 cm), L (175-185 cm), XL (185-210 cm). Waga: 14,3 kg w rozmiarze M.

1799⁰⁰_{zł}

SRAM X5



Hayes MX5



B'TWIN

ROWER GÓRSKI 26" ROCKRIDER 8.1

Rower MTB do cross country, niezawodny i wydajny.

Aluminium 6061 T6 podwójnie cieniowane, geometria racing. Widelec hydrauliczny Rock Shox Recon 100 mm, blokada w kierownicy, regulacja skoku. Napęd SRAM X7 27 przełożeń, mechanizm korbowy Shimano Deore. Hamulce tarczowe hydrauliczne Avid Elixir 3, 160 mm.

Rozmiary: S (155-165 cm), M (165-175 cm), L (175-185 cm), XL (185-200 cm).

Waga: 12,8 kg w rozmiarze M.

**Rock Shox Recon 100 mm
blokada w kierownicy**



SRAM X7



2699⁰⁰_{zł}



B'TWIN

KOLARKI 7 XC

Dla kolarza MTB, jeżdżącego intensywnie i długo. Profilowana, żelowa wkładka. Płaskie szwy zapewniają komfort użytkowania. Rozmiary: od S do XXL.

199⁹⁹_{zł}



179⁹⁹_{zł}

B'TWIN KOSZULKA KR 7 XC

Lekka i przewiewna koszulka dla kolarza MTB, jeżdżącego intensywnie i długo. Wstawki z lekkiego mesh dla podniesienia komfortu. Krój ergonomiczny i taśma silikonowa u dołu pleców. 3 kieszenie klasyczne, 1 zapinana na suwak, 1 na śmieci. Rozmiary: od S do XXL.



Przedstawione towary i ich ceny nie stanowią oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego. Kolory produktów przedstawionych na zdjęciach mogą się różnić od kolorów produktów w rzeczywistości.

DECATHLON W-wa Targówek: ul. Geodezyjna 76, tel. : 22 333 70 00. **Godziny otwarcia:** pon.–sob. 9.00–21.00, niedz. 9.00–20.00.

DECATHLON W-wa Reduta: przy CH Reduta, ul. Mszczonowska 2, tel. : 22 337 73 00. **Godziny otwarcia:** pon.–sob. 9.30–21.00, niedz. 9.30–20.00.

DECATHLON W-wa Okęcie: Al. Krakowska 81, tel. : 22 319 38 00. **Godziny otwarcia:** pon.–sob. 9.30–21.00, niedz. 9.30–20.00.

DECATHLON Piaseczno: ul. Puławska 37, tel. : 22 701 35 00. **Godziny otwarcia:** pon.–sob. 10.00–21.00, niedz. 10.00–20.00.



SKORO JEST ZIMA, TO OBOWIĄZ

JABŁONNA I KARCZEW GOŚCIŁY JUŻ W TYM SEZONIE CYKL SANTINI NORTHTEC MTB ZIMĄ. OBA BYŁY SPORYM WY-
WIEC MUSI BYĆ ZIMNO. DLATEGO NIKT NIE POWINIEN NARZEKAĆ.



W Jabłonie byliśmy 24 lutego. Pierwszym startem sezonu uczci-
liśmy pamięć Andrzeja Wilczopolskiego, wielokrotnego mistrza świata w wyścigach psich zaprzęgów, zmarłego w grudniu 2012 roku. Śnieg, który spadł kilka dni wcześniej spadł w sporych ilościach, tuż przed sobotnim startem zaczął topnieć, sprawiając, że trasa była naprawdę trudna. Najszybsi zawodnicy uzyskiwali prędkość 18 km na godzinę, większość jechała ok. 10 km/h, wielokrotnie będąc zmuszona do pchania roweru.

ŻEGLARZ ZADOWOLONY

- Trasa była śliska, pokryta śniegiem, naprawdę wymagająca. To było zdecydowanie techniczne wyzwanie. Była odwilż, lepki śnieg. Podstawę stanowiły właśnie umiejętności techniczne, więc było to dobre uzupełnienie treningów – powiedział w Ja-



**To było
zdecydowanie
techniczne
wyzwanie.** Była odwilż, lepki śnieg. Podstawę stanowiły właśnie umiejętności techniczne, więc było to dobre uzupełnienie treningów



blonnie Patryk Piasecki, żeglarz z Mrągowa, olimpijczyk i wielokrotny mistrz Polski, który jest także zawodnikiem MTB, jeżdżącym w Algida Centrum Rowerowe Olsztyn. – Na trasie była duża ilość śniegu, który w większej części był bardzo rozjeżdżony oraz spore koleiny, co okazało się dla mnie nie lada wyzwaniem, jeśli chodzi o technikę jazdy. Wcześniej, o takiej porze roku, jeździłam jedynie po szosie, tak naprawdę jazdę po śniegu w takich warunkach poznałam dzień wcześniej, wybierając się na trening po lesie. Z pełną świadomością chcę powiedzieć, że czasami wystarczy więcej samozaparcia, wiary w pokonanie własnych barier możliwości, dużo szczęścia i kilka niezależnych czynników, małych przypadków, które złożą się na sukces – dodała debiutująca w Mazovii Ewa Fijarczyk.

Na dystansie Mega zwyciężył

Artur Korc (Algida Centrum Rowerowe Olsztyn) z czasem 1:32:50. Pierwszą kobietą na tym dystansie była Krystyna Żyżyńska z MYBIKE.PL-GEMINUS z czasem 2:22:00. Dystans Fit jako pierwszy ukończył Tomasz Majewski z MBike Retro Team (57:37). W kategorii kobiet pierwsza była Bernadeta Woś-Sławińska (RADOMSKA GRUPA KOLARSKA INTEGRA) z czasem 1:22:35. Jako pierwszy na dystansie Hobby finiszował Michał Lachowicz z Warszawy z czasem 36:11. Pierwsza w kategorii kobiet była Oliwia Majewska z BSA Pro Tour (40:02). Rower Northtec o wartości 3600 złotych trafił do Norberta Gałązki.

ZIMA ZNOWU ZASKOCZYŁA

Nagły powrót zimy zagwarantował pełną śniegu aurę także 10 marca w Karczewie. Na wyjątkowych terenach Lasów Otwockich i Mazowieckiego Parku Krajo-



ZKOWO MUSI BYĆ ZIMNO!

ZWANIEM ZE WZGLĘDU NA BARDZO TRUDNE WARUNKI. ALE – JAK POWIEDZIELI W JEDNYM Z FILMÓW – JEST ZIMA,

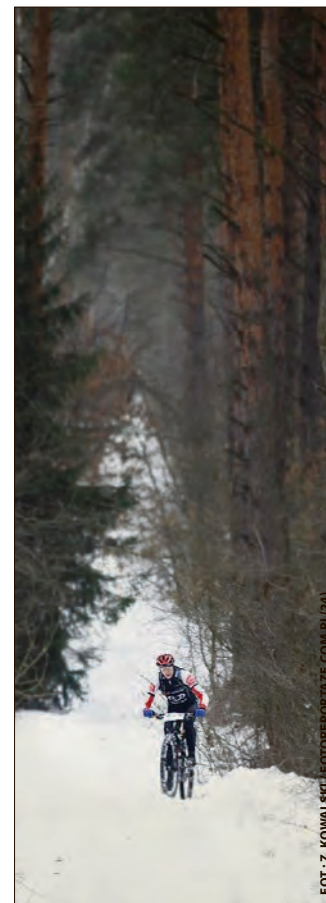


brazowego spotkaliśmy się już po raz czwarty. Na starcie stawilo się 350 wytrwałych uczestników. Temperatura kilka stopni poniżej zera sprawiła, że śnieg topniejący w ostatnich dniach, zaczął zamarać. To miało swoje plusy – nie trzeba było zmagać się z błotem, ale z drugiej strony pojawiały się śliskie oblodzenia.

Spodziewaliśmy się raczej wiosennej pogody, ale nas zaskoczyła – powiedział Paweł Kowalkowski. – Jak dla mnie trasa idealna. Można było jechać, a nie chodzić jak w Jabłoncej. Fajne podjazdy. Bufety ok. Trasa mega lekko zmieniona w stosunku do proponowanej na objeździe, ale wtedy była wiosna. Malownicza zimowa leśna sceneria to dodatkowy plus – chwalił na forum Rafał. – Byłem bardzo miło zaskoczony. Wprawdzie padał śnieg przez 3/4 dystansu i było naprawdę zimno, ale trasa choć miejscami śliska

miał bardzo dobrą przyczepność i według mnie był to prawdziwy, choć ekstremalny wyścig rowerowy, a nie ślizg po śniegu z dodatkowym wyposażeniem jakim jest rower – dodał Skorek.

W Karczewie pierwszy na dystansie Mega był Paweł Kowalkowski z Algida Centrum Rowerowe Olsztyn (1:35:05). Pierwszą z kobiet była Anna Klimczuk z Świat Rowerów Kellys Team (1:57:32). Na dystansie Fit zwyciężył Bartosz Grędziński (Banaszek Duda Jamis Team) z czasem 43:25. Pierwszą kobietą na tym dystansie była Magda Bałdyga z MTB ELK PROSTKI z czasem 57:51. Dystans Hobby jako pierwsi ukończyli Antoni Świderski z Visolvit BikeTires.pl oraz Wojciech Pastor (BSA Pro Tour), obaj z czasem 23:38. W kategorii kobiet pierwsza była Oliwia Majewska (BSA Pro Tour) z czasem 23:35.



BĘDZIE MROŹNO W MROZACH?

ZIMA NIE ODPUSZCZA, NIE ODPUSZCZAMY TAKŻE I MY. W TEN WEEKEND ZAPRASZAMY NA OSTATNIE ZAWODY Z CYKLU SANTINI NORTHTEC MTB ZIMĄ.

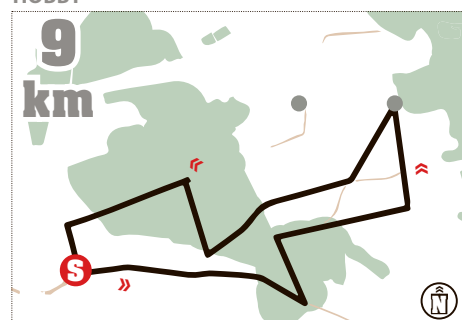
» SAKWA INFORMACJI

• NIEZBĘDNE ADRESY

START/META/BIURO: BOISKO SZKOLNE, SZKOŁA PODSTAWOWA, UL. SZKOLNA 2
WWW: [HTTP://WWW.MAZOVIAMTB.PL/INDEX-ZIMA.PHP?NEWS=273](http://www.mazoviamtb.pl/index-zima.php?news=273)

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

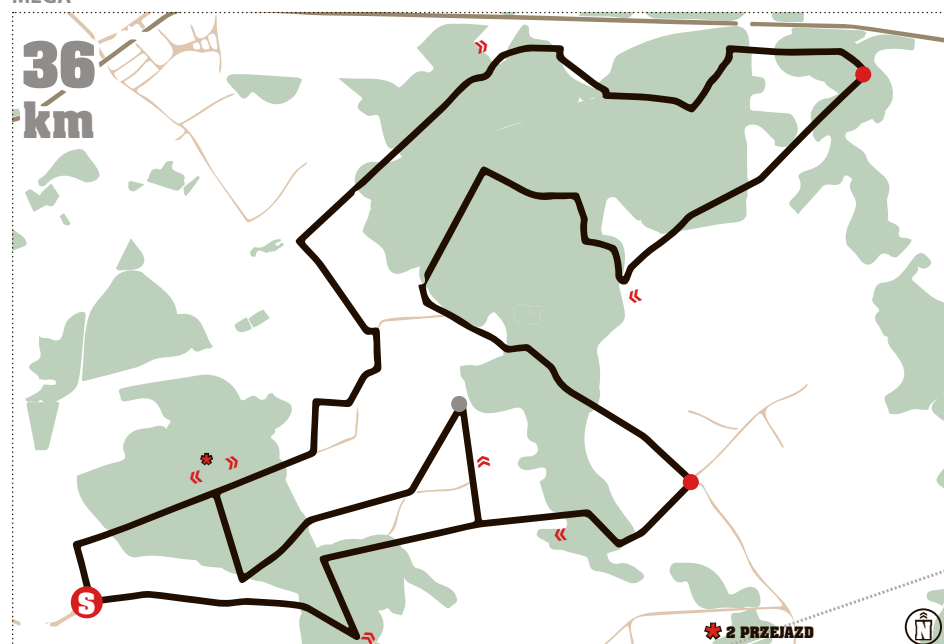
HOBBY ●●●●●



FIT ●●●●●



MEGA ●●●●●



• INNE

ze względu na zmienną aurę pogodową dokładne dystanse, rozjazdy, miejsca bufetów zostaną podane na dzień przed zawodami, gorący posiłek regeneracyjny, prysznic, ogrzewana sala, myjka rowerowa

• DOJAZD DO STADIONU



• PRZEWIDYWANA POGODA



• PROGRAM ZAWODÓW

Piątek 16.00 - 18.00
zapisy w Biurze Zawodów
Sobota
7.30 - 9.30 zapisy w Biurze Zawodów,
9.30 - ustawianie zawodników w sektorach startowych,
10.00 - start dystansów Mega i Fit

(start sektorowy),
10.10 - start dystansu Hobby,
12.00 - Dekoracja dystansu Hobby,
12.30 - Dekoracja dystansu Fit,
13.00 - Dekoracja dystansu Mega
14.00 - dekoracja Klasyfikacji Generalnej cyklu Santini Northtec MTB Zimą

Po Jabłonnej i Karczewie ostatnią miejscowością goszczącą kolarzy w marcu będą Mrozy. To tutaj 23 marca odbędzie się nie tylko finał trzyetapowej rywalizacji, ale także dekoracja i przyznanie nagród w klasyfikacji generalnej. Mrozy to znakomicie znana nam lokalizacja. W tej gminie w powiecie mińskim spotykamy się już po raz szósty. Liczymy, że dobra współpraca z lokalnymi władzami zapewni nam kolejną świetnie zorganizowaną zabawę.

UWAGA NA ŚNIEG

Tradycyjnie zawodnicy mają do wyboru jeden spośród trzech dystansów: Mega, którego pokonanie zajmie półtorej godziny, godzinny dystans Fit oraz półgodzinna trasa Hobby, idealna dla rodzin z dziećmi i początkujących. Dobrą wiadomością dla uczestników maratonu w Mrozach jest to, że całe zaplecze będzie do dyspozycji w jednym miejscu – w Szkole Podstawowej, gdzie uczestnicy będą mogli skorzystać z ciepłych pomieszczeń, szatni, pryszniców, depozytu oraz serwisu rowerów. Dodatkowo organizatorzy zapewniają ciepłe napoje na trasie, a po przejeździe regeneracyjny posiłek. Podczas finału odbędzie się losowanie drugiego roweru marki Northtec, sponsora tytularnego cyklu. Jednego nie może obiecać – odpowiedniej pogody. W zeszłym roku przed maratonem w Mrozach na całym Mazowszu nie było śniegu, ale w jego trakcie pojawił się w dużych ilościach i aż 10% trasy zostało oblodzone. Niewykluczone, że sytuacja znowu się powtórzy – prognozy pogody zapowiadają na 23 marca temperaturę 5-9 stopni Celsjusza poniżej zera. A jeśli nie będzie śniegu, to pamiętajcie, że w nielicznych miejscach może zalegać błoto.

PODJAZDY I PEJZAŻE

Trasa maratonu w Mrozach będzie bardzo urozmaicona ze względu na profil, liczne podjazdy oraz przepiękne pejzaże. Start zaplanowano na godzinę 10.00 na ulicy Szkolnej, sprzed Szkoły Podstawowej, w której znajdować się będzie baza maratonu. Początek poprowadzono przez szeroką, asfaltową drogę. Po 2200 metrach skręcamy w lewo w szutrowy, lekko prowadzący pod górę dukt leśny. 800 metrów dalej skręcamy w prawo, na nieco węższy dukt



Maraton w Mrozach będzie pierwszą konkurencją duathlonu na raty,

organizowanego we współpracy z Fundacją Maraton Warszawski. Druga konkurencja to Półmaraton Warszawski, który odbędzie się następnego dnia, w niedzielę 24 marca.

Wskazana jest tu czujność z uwagi na piaszczysty zjazd. Po stromym podjeździe między stawami znajduje się rozjazd dystansów. Mega skręca w lewo, a Fit w prawo. Kolejne sześć kilometrów dystansu Mega charakteryzuje się zmiennością podłoża. Na 15 kilometrze będzie można skorzystać z bufetu, bo kolejne fragmenty przyniosą coraz więcej podjazdów i zjazdów. Ich kulminacja to odcinek pomiędzy 20 a 24 km. Na 26 kilometrze dystans Mega spotyka się z dystansem Fit. Trasa obu poprowadzi duktami leśno-połnymi. Ostatnie 5 kilometrów rywalizacji to początkowy fragment maratonu, z finałowym, dwukilometrowym podjazdem.

DUATHLON NA RATY

Maraton w Mrozach będzie pierwszą konkurencją duathlonu na raty, organizowanego we współpracy z Fundacją Maraton Warszawski. Druga konkurencja to Półmaraton Warszawski, który odbędzie się następnego dnia, w niedzielę 24 marca. Suma czasów z dystansu Mega, liczącego ok. 40 kilometrów oraz z maratonu biegowego na ponad 20 kilometrów wyłonią najlepszych duathlonistów. – To oczywiste, że dla wielu osób samo bieganie albo sam rower przestają wystarczać – mówi prezes Fundacji „Maraton Warszawski” Marek Tronina. Fundacja „Maraton Warszawski” – jako organizator maratonu i półmaratonu, ale też jako wydawca „Biegania” jedyne w Polsce miesięcznika, który ma stały dział poświęcony triathlonowi, z przyjemnością podjęła inicjatywę Czarka Zamany. Dlatego właśnie pierwszy w historii duathlon na raty stanie się faktem w pierwszy weekend wiosny.





SWISS QUALITY

BRUNOX®

Rwet **SMARUJE CHRONI JEDZIESZ**

Swiss product **BRUNOX AG**
www.brunox.co.pl



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

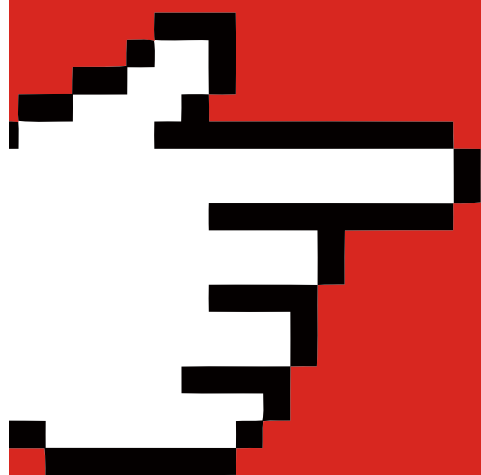


3, 4 MLN

OSÓB ŁĄCZNIE PRZECZYTAŁO JUŻ BIULETYN YW WERSJI INTERNETOWEJ.
CZYTAJ, DZIEL SIĘ, UDOSTĘPNIJ. WYGODNIE, MOBILNIE, ON-LINE.
BEZPŁATNIE.

MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE



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

Traumon®

etofenamat

usuwa **ból** z miejsca

Specjalista w leczeniu **bólu**:

- przy urazach, kontuzjach
- w chorobie zwyrodnieniowej
- w reumatyzmie

3 PROSTE KROKI DO POZBYCIA SIĘ BÓLU:

1. Spryskaj bolące miejsce aerozolem Traumon.
2. Wetrzyj delikatnie lek w skórę.
3. Wracaj do pełnej sprawności ruchowej!



Ruszaj w plener!



1. NAZWA: Traumon (Etofenamatum) 2. SKŁAD: 1 ml roztworu zawiera 100 mg etofenamatu (Etofenamatum). 3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA: aerozol na skórę, roztwór 4. WSKAZANIA DO STOSOWANIA: Tepe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów. Choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, kolanowych, barkowych. Reumatyzm pozostawowy: bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okołostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgnowych, 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. TRA-093/10/042/03-2013

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.