velonews.pl
TWÓJ PORTAL KOLARSKI

MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON

maratony
Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW **MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON** NR 8 (39) / 2013

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY | www.MARATONYzCHARAKTEREM.PL | SOBOTA / NIEDZIELA, 29-30.06.2013

WSTĘP NA ROZGRZEWKĘ 2
PODSUMOWANIE OSTATNIEGO ETAPU 4
ZAPOWIEDŹ NAJBLIŻSZYCH ETAPÓW 6

PUKY

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

Technologie przyszłości w świecie rowerów
effetto mariposa

NORTHWAVE

NA ROZGRZEWKĘ: CO W KOLARSKIM ŚWIECIE PISZCZY

ŚWIAT W CIENIU WIELKIEJ PĘTLI

JAK TU TRENOWAĆ? NO JAK? PYTANIA PEWNIE NA RAZIE NIE ROZUMIECIE, ALE SPOKOJNIE, WSZYSTKO WYJAŚNIMY.

No bo z jednej strony czas do treningu najlepszy, sezon w pełni, formę trzeba szlifować albo utrzymywać na jak najwyższym poziomie. A nawet jeśli nie to wielu z nas po prostu ma ochotę wsiąść na rower, zabrać rodzinę i ruszyć przed siebie w wolnej chwili. Do tego zewsząd słychać nawoływania do wyłączenia telewizji i zrobienia czegoś fajnego z najbliższymi. I wszystko to racja, ale... jak tu teraz wyłączyć telewizję? No jak, my się pytamy? Przecież właśnie rusza największa cykliczna impreza sportowa świata. Tysiące, setki tysięcy kibiców, kolorowy świat, piękne zabytki i, przede wszystkim, oni – bohaterowie kolarstwa. Już wiecie o co nam chodzi? No właśnie – Tour de France! Właśnie teraz się zaczyna setna edycja tego wyjątkowego wyścigu.

Swoją drogą, wyścig jest naprawdę wyjątkowy, naprawdę żyje nim cały świat, a 99 na 100 kolarzy zapytanych czy wybraliby olimpijskie złoto czy też triumf w tourze bez wahania wybierze pewnie drugą opcję. To szansa na przejście do historii, na pamięć przez dziesiątki lat i, z tych bardziej przyziemnych spraw, na wielki kontrakt, bo triumfator Wielkiej Pętli to najbardziej łakomy kąsek na rynku. Z drugiej strony, ci sami kolarze po cichu przyznają wam, że poza tą magią, jest też... nuda. Poważnie, bo ten wyścig to też niekończące się płaskie etapy. A te górskie z kolei są tak naprawdę z reguły znacznie łatwiejsze niż góry na trasie Giro d'Italia albo Vuelta a Espana. No ale to Francuzi uczynili ze swojej imprezy największe święto roku i dlatego nie sposób przegapić tego, co się dzieje przez te trzy tygodnie. I jak to pogodzić? Cóż, gotowej recepty nie znamy, ale wy na pewno dacie sobie radę.

Trasa setnej edycji Tour de France

Natomiast wracając do Francji i tego co przed nami... Sami jesteśmy ciekawi jak to wszystko się potoczy na francuskich szosach. Kandydatem numer jeden do wygrania jest oczywiście Chris Froome, ten sam, który w ubiegłym sezonie „przywiózł" do zwycięstwa Bradleya Wigginsa. Ten ostatni w tym sezonie nie wystartuje, ale że tour wiele zmienił w jego życiu niech świadczy fakt, że po wygranej otrzymał od angielskiej królowej... tytuł szlachecki! Teraz sir Bradley przyjedzie na Tour de Pologne. A we Francji wygra pewnie Froome. To co pokazuje w ostatnich miesiącach przechodzi ludzkie pojęcie.

Kto może mu zagrozić? Pewnie Alberto Contador. Słynny Hiszpan wie jak wygrywać we Francji. Tyle tylko, że po przymusowym odpoczynku nie przypomina za bardzo dawnego mistrza. Może teraz się odrodzi? Inni? Cóż, jest ALejandro Valverde, jest kilku innych, ale wygrana kogokolwiek z nich byłaby sporą niespodzianką.

My będzie wypatrywali na trasach Polaków. Michał Kwiatkowski, który po wygraniu mistrzostw Polski zaprezentuje się we Francji w biało-czerwonej koszulce, jest jednym z głównych kandydatów do zwycięstwa w klasyfikacji najlepszych młodzieżowców. „Kwiatek" jest nieobliczalny, ale jedno jest pewno – takiego talentu w polskim kolarstwie nie było od bardzo, bardzo wielu lat. Sam Michał, który zadebiutuje w Tour de France, przekonuje, że nikt nie stawia przed nim wielkich wymagań, a jedzie przede wszystkim zbierać doświadczenie. Z drugiej strony, Kwiatkowski to wojownik i pewnie nie raz nas pozytywnie zaskoczy. Kto jeszcze? Maciej Bodnar najpewniej przez większość wyścigu będzie niewidoczny, ale on akurat pracuje najwięcej wtedy, kiedy na trasie nie ma jeszcze kamer. Robota to niewdzięczna, ale uwierzcie – Bodnar to dzisiaj bardzo ceniona firma w światowym peletonie! No i Przemysław Niemiec. Kolarz Lampre „rozbrykał" się po trzydziestce. Pokazał to w Giro d'Italia, które ukończył w pierwszej dziesiątce. Czy teraz stać go na powtórkę? Trudno powiedzieć, bo Przemek na pewno jest zmęczony, ale coś nam mówi, że Niemiec nie odpuści i poszuka swojej szansy. Mało? Teraz już chyba nie macie wątpliwości, że tego touru przegapić naprawdę nie można. To co, dacie radę solidnie potrenować i zdążyć na transmisje albo przynajmniej na najciekawsze etapy? Zdążycie, prawda?

REKLAMA

MARCIN PIECUCH TESTUJE ODZIEŻ MARTOMBIKE

Od 10 lat pasjonuję się kolarstwem górskim. Startuję w maratonach MTB, ale moją ulubioną dyscypliną są wyścigi etapowe. Szczególne przygotowanie, walka z czasem nie tylko na trasie, ale i pomiędzy etapami dodaje dodatkowego smaczku. Dotychczas wziąłem udział w znanych wyścigach etapowych w Polsce: MTB Challenge i MTB Trophy, najsłynniejszej etapówce w Europie – Transalp, gdzie w 2010 roku zająłem razem z Arkadiuszem Cyganem 14 miejsce w kategorii i 18 open oraz TransGermany, a także w legendarnym wyścigu Absa Cape Epic rozgrywanym w RPA zajmując 26 miejsce na 634 startujących teamów z około 40 państw świata.

ZDJĘCIE UDOSTĘPNIONE DZIĘKI FIRMIE SPORTOGRAF

Na wynik w wyścigu etapowym składa się bardzo wiele czynników. Małe błędy w pierwsze dni ścigania pociągają za sobą poważne konsekwencje i powodują coraz większe straty czasowe przez kolejne dni. Rozważna jazda na każdym etapie i maksymalne skupienie się na regeneracji pomiędzy kolejnymi dniami to podstawa, ale decydujące jest również dobranie niezawodnego sprzętu, odpowiednie odżywianie uwzględniające suplementy i odżywki, masaże i rozciąganie, a także odpowiedni ubiór, który dokładnie opiszę w tym artykule.

Absa Cape Epic to dla mnie najważniejszy wyścig otwierający cały sezon ścigania. Przygotowania do niego wymagają sporej mobilizacji i przetrwania zimowych warunków podczas treningów. Również organizacyjnie nie jest to prosta sprawa. Dogranie sprzętu i sponsorów zaraz na początku roku to trudny temat. Koszty wyjazdu są spore, dlatego gdy te podstawowe czynniki są dopięte warto dopracować każdy element.

Przed każdą etapówką, a mam ich już na swoim koncie siedem, wykonuję nowe stroje. Już po raz czwarty realizuje je Martombike. Za każdym razem wybieram najnowsze materiały i konstrukcje, które dopracowywane są dzięki wcześniejszym uwagom i wskazówkom. Z roku na rok są jeszcze lepiej dopracowane, a wybór materiałów większy.

Koszulka. Główną zmianą było zastąpienie konstrukcji nr 213, najbardziej profesjonalną nr 280. Odróżnia ją większa ilość paneli pozwalająca idealnie dopasować krój do sylwetki i materiał YUMA na rękawki. Bardzo lubiany przeze mnie materiał koszulki – IonSilver - został zastąpiony mocniejszym i o jeszcze lepszych właściwościach odprowadzających pot – DRUIDA (nowość z Hiszpanii). Dzieje się to za sprawą microfilamentowych włókien, które działają jak naczynia włosowate. Dodatkowo wszyta jest siateczka pod pachy, a rękawki wykończone materiałem ANTYSLIP zapobiegającemu przesuwaniu się. Jest bardzo delikatny i cienki tworząc płynne przejście, jakby był połączony ze skórą!

Spodenki. Do tej pory jeździłem w konstrukcji nr 523, Od 2011 roku testując wówczas nowy materiał Powerfull, mający właściwości kompresyjne - poprawiające ukrwienie mięśni. Spodenki specjalnie miały dłuższą nogawkę i ogólnie byłem z nich zadowolony. Na epica dostałem nową konstrukcję nr 573. Różnica w podziale paneli powoduje, że spodenki mocniej opinają w pasie i nie ma mowy o jakimkolwiek przesuwaniu się. Użyta została również nowa wkładka Dolomiti.

Ostatnią nowością jest częściowo użyty materiał Eclipse Teflon+, który w mniejszym stopniu wchłania wodę, drobny deszcz po prostu po nim spływa. W niedługim czasie przetestuję całe spodenki wykonane z tego materiału.

Rękawki i nogawki otrzymałem w grubszej i cieńszej wersji. Wykończone siliconowym paskiem utrzymują się w tym samym miejscu. Odpowiednia długość i dobrze rozmieszczone zamki w nogawkach ułatwiają wkładanie i nie przeszkadzają podczas jazdy.

Krój kamizelki pozwala ubrać ją na koszulkę, ale również i bluzę, przy czym w żadnym wypadku nie odstaje od ciała za bardzo. To zasługa elastycznych paneli po bokach. Nie ma mowy o ciągnięciu przy rękawkach, wszystko układa się jak należy. Ściągacz u dołu zapobiega zsuwaniu, a dodatkowe kieszenie również się przydają. Z przodu kamizelka ma warstwę materiału zerowind. Membranę znam z zimowych spodni, gdzie świetnie sprawdziła się w różnych warunkach, a po całej zimie nie czuć jakiegokolwiek spadku właściwości materiału. Pozostałe elementy to lekka siateczka, która nie podwaja niepotrzebnie warstw materiału, tam gdzie tego nie potrzebujemy, czyli głównie na plecach. Zainteresowanych zapraszam na stronę www.martombike.pl

Marcin Piecuch

facebook.com/martombike
www.martombike.pl
Kiore MARTOMBIKE

MERIDA
BĄDŹ LIDEREM
W KAŻDEJ SYTUACJI
www.rowerymerida.pl
Dobierz rower
dla siebie.
1 ZŁOTO SREBRO OLIMPIADA
12 ZWYCIĘSTW MISTRZOSTWA ŚWIATA
4 KRYSZTAŁOWE KULE PUCHAR ŚWIATA
18 ZŁOTYCH MEDALI MISTRZOSTWA EUROPY
5 ZWYCIĘSTW PUCHAR ŚWIATA drużynowa kl. generalna

12 GODZIN W ŁOMIANKACH

ŁOMIANKI JUŻ PO RAZ DRUGI BYŁY ARENĄ ZMAGAŃ TRWAJĄCEGO PÓŁ DOBY UNIOR MAZOVIA 12H MARATHON. DRUGA EDYCJA TEGO NIEZWYKŁEGO WYŚCIGU PRZYCIĄGNĘŁA 150 ZAWODNIKÓW Z CAŁEJ POLSKI.

Zmagania odbywały się na malowniczym terenie klubu wiejskiego „Wilczeniec". Trasa liczyła 13 km, a o zwycięstwie decydowała liczba przejechanych okrążeń. Pomimo 40-stopniowego upału wszyscy ukończyli wyścig w dobrej kondycji.

- Frekwencja nie była może tak imponująca jak na innych maratonach Mazovii, ale trzeba pamiętać, że zima opuściła nas dopiero 2 miesiące temu, umożliwiając wznowienie kolarskiego treningu. To jest niewiele czasu by przygotować się do tak nietypowego wyzwania jak 12 godzinny maraton. Warto podkreślić jak niesamowitą atmosferę miał ten wyścig i rowerowy piknik. Pomimo rywalizacji, wszyscy byli dla siebie niezwykle życzliwi, wspierali się w pełni. To może być zasługa tego, że było tak kameralnie, rodzinnie, wszyscy się poznawali, rozmawiali. Wspaniałe doświadczenie – mówił organizator zawodów Cezary Zamana.

» Maraton rozpoczął się w środku dnia po to, by zawodnicy do mety mogli dojechać już nocą.

CIĄGLE TE SAME TWARZAE

- To był już mój drugi maraton 12h. Byłem sceptyczny co do jazdy po zmroku, ale moja lampka na bazie diody Cree dała radę - przez co mogę spokojnie powiedzieć, że było fajniej niż rok temu. Trasa ciekawa i urozmaicona – napisał na forum m81wwski. - Dla mnie też to był pierwszy tego typu wyścig i zdecydowanie wrażenia mam pozytywne. Trasa ciekawa, na pewno się nie nudziłam, chociaż przyznam, że pod koniec wyboje nie były już przyjemne - to wskazówka na następny raz, że trzeba się lepiej przygotować. Organizacja super, atmosfera też świetna. Nie wiem, jak było w zeszłym roku, jak wyścig zaczynał się o 9 rano, ale dla mnie start o 12 to idealna pora. Podoba mi się ogólnie ten pomysł wyścigu 12-godzinnego, jako nieco mniej ekstremalnego, niż 24-godzinny – dodała Krysia. - To był mój pierwszy raz! I muszę stwierdzić, że było warto! Super organizacja (jedynie makaroni nie za bardzo aldente), a trasa ciekawa i oznakowana bardzo dobrze. Świetnie się bawiłem widząc co jakiś czas te same twarze (jechałem solo) i czas był się poznakomić. Teraz już wiem, że to imprezy dla mnie. Świetne sprawdzenie samego siebie. Pozdrawiam wszystkich zawodników. W tę pogodę udowodniliśmy, że jesteśmy twardzielami! - cieszył się Pepish.

SOLO, DUO, QUATRO

Nie zabrakło atrakcji dla wszystkich gości rowerowego pikniku w „Wilczeńcu". Aż 60 dzieci w wieku do 11 lat wystartowało w Mini Wyścigu na dystansie 1,5 kilometra. Mieszkańcy Łomianek walczyli o tytuł Mistrza Łomianek w jeździe indywidualnej na czas. Najmłodsi kolarze tradycyjnie mogli doskonalić swoją jazdę oraz umiejętność utrzymania równowagi na rowerkach biegowych Puky Race. Główny wyścig trwał od południa do północy, dzięki czemu można było także spróbować rywalizacji w nocy. Możliwy był start samodzielny w kategorii Solo, parami w kategorii Duo lub w czteroosobowym zespole w kategorii Quatro. W kategorii Solo najwięcej okrążeń, aż 22, przejechał Patryk Białek (SK Bank Team), po 20 okrążeń przejechali Mariusz Korajczyk (Prolog Jabłonna), Jerzy Stękiel (Goggle Pro Active Eyewear) oraz Marcin Dąbrowski (Polmo Łomianki). Marek Filipczak (Roweromania Racing Team) 19 razy przejechał wyznaczoną trasę. Najlepsza z kobiet, Krystyna Żyżyńska (Mybike.pl) wykonała 15 okrążeń.

W kategorii Duo mężczyzn najlepsi byli Marcin Mikołajun i Krzysztof Sobolewski z PKO Bank Polski 1, którzy przejechali trasę 21 razy. W kategorii Duo Mix zwyciężył zespół 3M (Marzena Walczak i Maks Janczarski), którzy wykonali 22 okrążenia. W kategorii Duo kobiet zwyciężyły Ewa Janowska-Kotowska oraz Jolanta Jaczewska z Wkręceni Racing Team z 20 przejechanymi okrążeniami. W kategorii Quatro najlepszy był zespół www.rowerek eu & maxxis w skład którego wchodzili Robert Zalewski, Adam Samsel, Arkadiusz Miastowski oraz Jacek Cieślak. Wspólnie pokonali oni trasę 24 razy.

WCZEŚNIEJ BYŁY KOZIENICE

Łomianki nie były jedynym maratonem z cyklu Merida Mazovia MTB w ostatnim czasie. Tydzień wcześniej ponad 1000 rowerzystów wystartowało w Kozienicach, gdzie rywalizowano w 6. etapie cyklu. – Wyścig był naprawdę dynamiczny i szybki. Jechaliśmy po szerokich duktach, ale też na dłuższych dystansach trzeba było przeprawić się przez potoki, co było ekscytujące. Cieszę się, że wreszcie dopisała nam słoneczna pogoda. Dzięki temu nie tylko przyjemnie się jechało, ale też po przejeździe można było miło i rodzinnie spędzić czas – ocenił Cezary Zamana. Zadowoleni byli także uczestnicy. - To mój drugi maraton w Mazovii. Mimo, że płasko to trasa mi się podobała. 2-3 górki, Błota było mało, ale i tak wróciłem cały uwalony,a buty mokre. Czasem można było poczuć znużenie, ale dobrze, że na szutrze nie brakowało zmiennika (podziękowania dla kolegi na 29" który mnie dogonił i robiliśmy we 2 zmiany). Występ udany - start z sektora 6, awans do 2, więc się cieszę – napisał na forum Mazovii hyper_2002.

- Bardzo mi się w Kozienicach podobało. Nie ubłociłam się (ale za to mocno zakurzyłam), nie było niebezpiecznych zjazdów, których nie lubię. Lewa stopa mi napierniczała z bólu od połowy, ale jakoś zaciskałam zęby i dojechałam. Bardzo mi się podobała współpraca z Zosią na szutrowej drodze, wychodziłyśmy na zmiany i dlatego było szybciej, niż gdyby każda z nas jechała oddzielnie. Dla mnie to nowość, bo zwykle w drugiej części wyścigu to już mam raczej samotną jazdę. Dodatkowo chciałabym podziękować Zosi za piękną postawę - przez ostatni bufet przejechałam jako pierwsza w (chyba) 4-osobowym pociągu i nie zdążyłam dostać batonika (pan się trochę zagapił...). Zosia widziała co się dzieje i podzieliła się ze mną swoim. Dzięki temu mogłam jeszcze w końcówce przycisnąć i trochę przed metą mojej towarzyszce uciekłam - no i głupio się z tym czuję, bo mogłam tych parę sekund jednak odpuścić i razem wjechać na metę. W każdym razie na pewno bez tego batonika to byłabym z pewnością sporo z tyłu – opisywała swoje przygody MEL.

Maraton w Kozienicach miał dodatkowy, specjalny wymiar. To czwarty Memoriał Grześka i Janka, kolarzy-amatorów, którzy zginęli w górach cztery lata temu. Od tego czasu ich rodziny i znajomi dla uczczenia pamięci fundują nagrody dla zawodników na miejscach 87. i 287. - na tych pozycjach Grzesiek i Janek uplasowali się w swoim ostatnim starcie.

» CIEKAWOSTKI Z KOLARSKIEGO ŚWIATA

RUBRYKA TWORZONA WSPÓLNIE Z VELONEWS.PL

KAROL SERWIN ZOSTAŁ ÓSMYM TRIALOWCEM EUROPY

W dniach 21-22.06.2013 odbyły się w Bernie (Szwajcaria) Mistrzostwa Europy w trialu rowerowym. Jedyny najlepszy trialowiec polski, który startował w zawodach Karol Serwin z Klubu Motorowego Champion Świdnik zajął bardzo dobre 8 miejsce.

Po bardzo udanych eliminacjach wszedł jako 6 zawodnik do finału, do którego kwalifikuje się 8 zawodników. Odcinki zbudowane ze skał, belek drewnianych, betonowych konstrukcji, zawody rozgrywane były na rynku w centrum miasta. Odcinki były technicznie trudne co odpowiadało naszemu zawodnikowi.

» Na zdjęciu Abel Mustieles (Hiszpania) - zwycięzca

Finały rozgrywane były 22.06 w sobotę, miejscem zawodów był wybieg dla niedźwiedzi, które przebywają tam na codzień, a w nim skały, drzewa, betonowe konstrukcje. Podczas przejazdu jednego z odcinków na betonowych elementach, przy dużym przeskoku popuścił Karolowi tylny hamulec przez co spadł z dużej wysokości na plecy, a spadający rower uderzył go w klatkę piersiową. Poważnie stłuczone żebra uniemożliwiły mu udział w dalszej jeździe. Został przewieziony na badania do szpitala, gdzie nie stwierdzono na szczęście poważnych uszkodzeń ciała. W związku z wypadkiem nie ukończył finału, został sklasyfikowany na 8 miejscu. Następne zawody 26-27 lipca Puchar Świata we Francji. Powinien być już ponownie w doskonałej w formie. / velonews.pl

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
waligora@presspekt.pl
tel. kom. 530 57 97 57

WYDAWNICTWO PRESSPEKT
PRESSPEKT WYDAWNICTWO
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

SPORT DLA WSZYSTKICH - WSZYSTKO DLA SPORTU

LIFETIME WARRANTY

B'TWIN
DOŻYWOTNIA GWARANCJA

Jesteśmy absolutnie pewni jakości naszych rowerów. Postanowiliśmy dać temu wyraz, oferując dożywotnią gwarancję na ramy, mostki, kierownice i sztywne widelce we wszystkich modelach B'twina. Teraz kupując rower B'twin możesz liczyć na to, że będzie Ci służył długie lata. Szczegóły gwarancji znajdziesz na naszej stronie decathlon.pl.

B'twin Team

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.

B'TWIN

ROWER GÓRSKI 29"
ROCKRIDER 5.3

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

1799,00 ZŁ

69,00 ZŁ

B'TWIN

BEZPRZEWODOWY LICZNIK COUNT 4

4-funkcyjny licznik. Prosty w montażu i wygodny w użyciu.

~~129,99 ZŁ~~ -23%

99,99 ZŁ

BELL

KASK ROWEROWY CROSSFIRE

Sportowy kask do jazdy na rowerze MTB lub szosowym. Bardziej wytrzymała skorupa „In Mold".

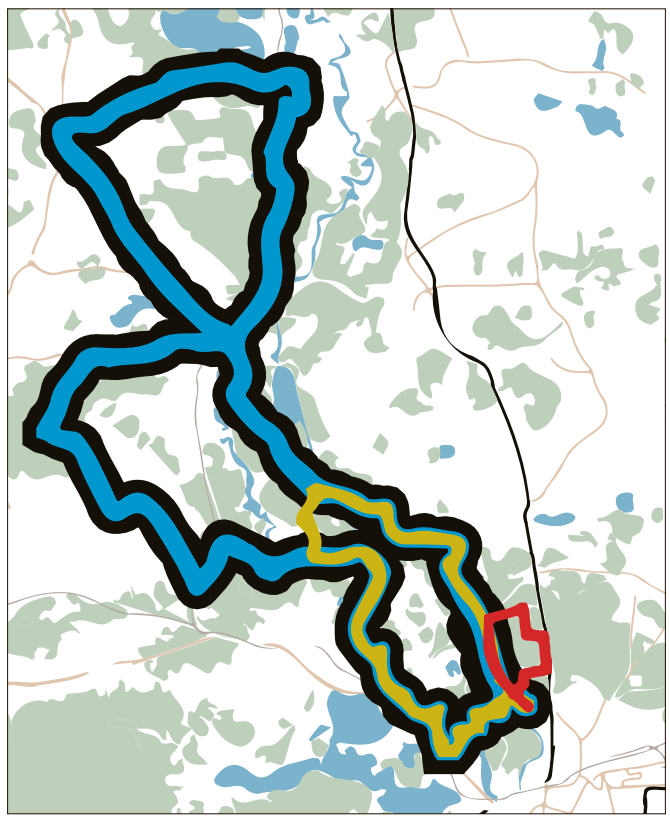
DECATHLON W-wa Targówek: ul. Geodezyjna 76, tel. : 22 333 70 00. **Godziny otwarcia:** pon.–sob. 9.00–21.00, niedz. 9.00–20.00.
DECATHLON W-wa Reduta: przy CH Reduta, ul. Mszczonowska 2, tel. : 22 337 73 00. **Godziny otwarcia:** pon.–sob. 9.30–21.00, niedz. 9.30–20.00.
DECATHLON W-wa Okęcie: Al. Krakowska 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.

CZAS NA WEEKEND W OLSZTYNIE

DWA DNI ZMAGAŃ PRZYGOTOWALI ORGANIZATORZY MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON.

W ostatnim weekend czerwca będzie można najpierw zmierzyć się w jeździe indywidualnej na czas, a potem w klasycznym maratonie.

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). Ponad połowa olsztyńskich lasów to unikalny w skali Europy zwarty kompleks Lasu Miejskiego, będący miejscem rekreacyjno-wypoczynkowym i turystyczno-krajoznawczym. 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. Jako że przejażdżka przez miasto dla prawdziwych amatorów ruchu na świeżym powietrzu jest tylko rozgrzewką, proponujemy też dłuższe trasy po ciekawych szlakach rowerowych. Albo udział w maratonach Mazovii.

CZASOWE MISTRZOSTWA

Sobotnia czasówka to pierwszy z trzech podobnych wyścigów. Najszybszy zawodnik startujący w Olsztynie, Kazimierzu Dolnym i Białymstoku zdobędzie tytuł Mistrza Jazdy Indywidualnej na czas. W stolicy Warmii start oraz meta zlokalizowana zostanie na kameralnym Stadionie Leśnym w Olsztynie Pierwsze trzy kilometry to lekko pofałdowne ścieżki o dobrej nawierzchni, ubite przez setki rowerzystów z Olsztyna, często jeżdżących po tych terenach Lasu Miejskiego. Na kolejnych trzech kilometrach zaczyna się prawdziwy tor przeszkód na skarpach malowniczej Łyny. Krótkie, miejscami strome podjazdy, za każdym razem o innych trudnościach podłoża,czasem pokryte korzeniami drzew, nieprzewidywalne zakręty to jak wyścig na torach four crossu, czy bmx. Dynamiczna trasa z miejscami bardzo technicznymi przejazdami będzie wymagała dobrej kondycji, umiejętności technicznych i ogólnej sprawności.

GIGA PO RAZ CZWARTY

Ciekawie będzie także oczywiście w niedzielę, gdy miasteczko wyścigu także zostanie usytuowane na Stadionie Leśnym. Olsztyn to czwarta w tym sezonie możliwość by zmierzyć się na dystansie Giga, który cieszy się szczególnym uznaniem. Trasa przebiega tak samo jak w 2011 roku, kiedy oceniono ją jako numer 1 w całym cyklu. Dystans Hobby będzie prowadził po dobrze ubitym, utwardzonym podłożu z lekkimi przewyższeniami. Dystans Fit będzie najbardziej malowniczy z 17 etapów tego sezonu, poprowadzony wzdłuż doliny rzeki Młyny z ciekawymi i urokliwymi przejazdami po starych tamach. Dystans Mega oraz Giga będą jednymi z najbardziej technicznych i trudnych wydolnościowo dystansów w tym sezonie. Na końcowym odcinku Mega, a dwukrotnie Giga, czeka trudny tzw. odcinek specjalny, który będzie również elementem jazdy indywidualnej na czas.

PREZYDENT NA ROWERZE

Swój udział w maratonie potwierdził prezydent miasta Piotr Grzymowicz, który będzie obecny i na starcie, i w trakcie dekoracji. Prezydent weźmie udział w akcji „Ciśnienie na życie" i skorzysta z bezpłatego pomiaru ciśnienia, zachęcając do tego uczestników maratonu, a także mieszkańców Olsztyna. Podczas konferencji prasowej przed zawodami organizator cyklu Cezary Zamana wręczył prezydentowi Olsztyna koszulkę kolarską, w której Piotr Grzymowicz będzie mógł trenować jazdę na rowerze. Maraton w Olsztynie będzie kolejnym etapem w rywalizacji o zdobycie wspaniałych nagród - rowerów marki Merida, będącego Sponsorem Tytularnym cyklu. Przypominamy, że pula nagród w klasyfikacji generalnej sięga aż 250 tys. zł! Nie zapomnijcie o premii Auto Land. Jej zwycięzcy walczą o nagrody w klasyfikacji generalnej o wartości 5 tys. zł. Sponsorem ligi jest firma Auto- Land dystrybutor części samochodowych (www.auto-land.pl)

Traumon®

etofenamat

usuwa ból z miejsca

Specjalista w leczeniu bólu:

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

Laureat Nagrody Zaufania ZŁOTY OTIS 2013 w kategorii:
Leki przeciwbólowe do stosowania zewnętrznego

AEROZOL NA SKÓRĘ

Traumon® etofenamat DOSTĘPNY TAKŻE W FORMIE ŻELU

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!

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: 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: traumon@meda.pl.

TRA-093/19/088/05-2013

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.

OLSZTYN aktywnie!

ORGANIZATORZY:

SPONSORZY:

STRATEGICZNY PATRONAT MEDIALNY:

PARTANERZY:

PATRONAT MEDIALNY:

KOORDYNATORZY: