



maratony

Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW MAZOVIA MTB MARATHON NR 4/2011

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.MARATONYzCHARAKTEREM.PL

WTOREK, 3 MAJA 2011

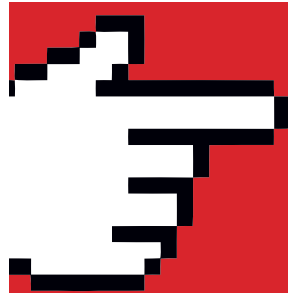
FOT.: Z. KOWALSKI / FOTOREPORTAZE.COM.PL

OMÓWIENIE TRASY **4**

PODSUMIOWANIE OSTATNIEGO ETAPU **6**

WITAMINY SĄ RÓWNIE WAŻNE **8**

KONKURS DLA UCZESTNIKÓW MARATONU **10**



PONAD 350 TYS. OSÓB

ŁĄCZNIE PRZECZYTAŁO JUŻ BIULETYN YW WERSJI INTERNETOWEJ.

MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE

» SAKWA INFORMACJI

BIURO ZAWODÓW JEST CZYNNE

- w dzień przed maratonom w godz. 12.00-16.00
- w dniu maratonu w godz. 8.00-9.30

DEPOZYT

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

KONTAKT

Kasia@MazoviaMTB.pl
tel.: 609 084 184 lub 609 666 911
(pn-pt w godz. 9.00-17.00 oraz w sb przed maratonom: 12.00-16.00)

CHIPY

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

» LICZBY

780

tysięcy - tyle łącznie unikalnych odwiedzin on-line odnotowały wszystkie biuletyny MzC

500

tyle osób jest już sympatykami oficjalnego fan page'a Mazovii MTB na portalu społecznościowym facebook

» 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

„PROF.” MARCO PASTONESI

22 kwietnia 2011 roku, Madonna di Campiglio, ostatni etap Giro del Trentino. Tego dnia od rana byłem myślami gdzie indziej, wracałem do innego wyścigu i etapu, który na zawsze zapisał się w historii kolarstwa, a mijając znak „5 km do mety” poczułem dreszcze na plecach. To właśnie w tym miejscu 5 czerwca 1999 roku swój ostatni wielki atak przepuścił Marco Pantani. Dokładnie widzę jak wstaje z siodelka i w swoim charakterystycznym rytmie mijają kolejnych rywali, z tyłu zostają Simoni i Gotti, po chwili także Richard, a Buenafora wytrzymuje na kole tylko kilkadziesiąt metrów. Różowa sylwetka Pirata odjeżdża rywalom i nikt nie może w tym momencie przypuszczać, że taki atak nigdy się więcej nie powtórzy. Pantani wygląda jakby urodził się w Maglia Rosa, nawet żółta koszulka triumfatora Tour de Fran-



» „Profesor” Marco Pastonesi w Madonna di Campiglio z Adamem

ce nie pasowała mu tak dobrze. To na włoskich drogach, wśród tysięcy zakochanych w nim kibiców, był sobą, był Il Pirata. I jest do dziś, bo w sercach tifosi Pantani pozostał bohaterem, oni nie zapomnieli wspólnego spektaklu, jakim raczył ich w latach swojej kariery. Etap do Madonna di Campiglio był ostatnim aktem i chciałoby się powiedzieć, że kariera wielkiego Marco trwała zbyt krótko, ale przecież „Bogowie umierają młodo...”. Ktoś kiedyś powiedział, że „wielcy ludzie są jak meteory, spalają się i gasną dla oświecenia ziemi.” Grazie Marco za Twoje światło!

Ten sam dzień w Madonna di Campiglio był dla mnie także spotkaniem z innym Marco, moim profesorem, jeśli chodzi o sportowe dziennikarstwo. To Marco Pastonesi, dziennikarz La Gazzetta dello Sport,

bardzo często cytowany przeze mnie podczas transmisji z Giro d'Italia. Bo Pastonesi potrafi pisać o kolarstwie jak nikt inny, jego teksty czyta się jak poezję, a w ich centrum nigdy nie stoi wyłącznie sportowa rywalizacja. Jak powiedział mi podczas rozmowy: „kolarstwo jest wyjątkowo wdzięczną dyscypliną, każdy wyścig stwarza możliwość napisania nie tylko artykułu, ale i rozdziału książki, czy romansu.” Trzeba tylko być uważnym, być w środku, zamiast przyglądać się z boku. Taki właśnie jest Marco Pastonesi i takie jest jego piśmiectwo. Wieczory podczas Giro, kiedy moja żona tłumaczy dla mnie teksty Pastonesiego z rozłożonych na stole różowych szpalt La Gazzetty, są naszym rodzinnym, kolarskim świętem. Grazie Marco za Twoją poezję!

• **Adam Probosz**
dziennikarz Eurosportu

WYTRZYMAĆ CAŁĄ DOBĘ NA SIODEŁKU

ZBLIŻA SIĘ KOLEJNA EDYCJA MARATONU MAZOVIA 24H.

Tegoroczna Mazovia 24h odbędzie się 2-3 lipca w Wieliszewie (powiat legionowski). Wystartować może w niej każdy, kto chce poznać możliwości swojego organizmu, zmierzyć się z samym sobą oraz z innymi zawodnikami. Startować można indywidualnie lub z przyjaciółmi, w dwu- lub czteroosobowych zespołach. Trasa wyścigu to oznakowana pętla o profilu interwałowym. O wyniku decyduje jak największa liczba okrążeń pokonanych w ciągu 24 godzin.

JECHAĆ KAŻDY MOŻE

Jak zapewniają organizatorzy, trasa nie będzie trudna technicznie. Poprowadzona zostanie w taki sposób, aby nie nudzić zawodnika podczas kolejnych przejazdów i aby była możliwa do pokonania w stanie skrajnego zmęczenia. Zawodnicy mogą wybrać jedną z trzech kategorii, dopasowując ją do swoich możliwości. Solo to kategoria startów indywidualnych.



Startują w niej kobiety i mężczyźni, ci ostatni z podziałem na wiek. Jest to najbardziej prestiżowa i wymagająca kategoria, przeznaczona dla najlepiej wytrenowanych i najmocniejszych zawodników. W kategorii Duo startują dwuosobowe drużyny kobiece, męskie lub mieszane. Przeznaczona jest dla zawodników o wytre-

nowaniu pozwalającym na przejechanie maratonu mtb. W kategorii Quattro startują drużyny czteroosobowe, bez podziału na płeć. To najbardziej otwarta kategoria, przeznaczona dla każdego rowerzysty, który chce poczuć ducha prawdziwej przygody.

GRUNT TO STRATEGIA

Oczywiście, jak to w sporcie, wyniki nie są bez znaczenia. Dlatego

przed startem warto przygotować sobie dobry plan. Należy zastanowić się jak rozłożyć siły, ile czasu pedałować, a kiedy odpocząć. Dla zawodników startujących w drużynach, wiele zależy od pracy zespołowej i umiejętnie przygotowanej strategii. Zwłaszcza, że drużyny mogą dowolnie zmieniać swoich reprezentantów. Zwycięzcy maratonu zostaną zawodnicy (z poszczególnych kategorii), którzy przejechali największą liczbę okrążeń. Jeśli zawodnicy z tej samej kategorii przejadą taką samą liczbę okrążeń, o zwycięstwie zdecyduje najkrótszy czas ukończenia zawodów. Oprócz klasyfikacji według kategorii, ze wszystkich zawodników zostaną wyłonieni Najszybsi, czyli kobiety i mężczyźni, którzy przejechali okrążenie w najkrótszym czasie.

CO JESZCZE WARTO WIEDZIEĆ?

Jak podczas każdej edycji Mazovii, organizatorzy zadbają o jak

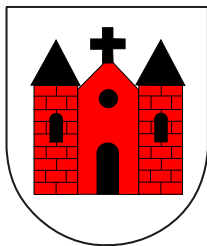
najlepszą organizację zawodów. Począwszy od zabezpieczenia trasy przez sędziów i ratowników medycznych, po otwarte pole kempingowe, które będzie czynne już od piątku 1 lipca. W miasteczku sportowym przez całą dobę będzie też działał punkt żywieniowy i serwisowy, w którym zawodnicy będą mogli bezpłatnie dokonać drobnych napraw roweru bądź skorzystać z masażu. Biuro zawodów będzie czynne od piątku, od godziny 18.00. Wyścig rozpocznie się w sobotę 2 lipca o godzinie 12.00, a zakończy po 24 godzinach – około godziny 12.00 w niedzielę. Każdy zawodnik musi być wyposażony we własne oświetlenie (przednie i tylne), które należy włączyć podczas jazdy o zmroku i w nocy. Zawodnik musi mieć też wystarczający zapas baterii na czas jazdy.

Bardziej szczegółowe informacje dotyczące maratonu Mazovia 24h można znaleźć na stronie www.mazovia24h.pl

UBEZPIECZENIE ROWERÓW
WYSOKIEJ KLASY

WWW.PTU.PL

ptu
top
bike



W DOLINIE SIERPIENICY

PRZED ŚWIĘTAMI WIELKIEJ NOCY DEBIUTOWAŁY CHORZELE, TERAZ CZAS NA START W SIERPCU.

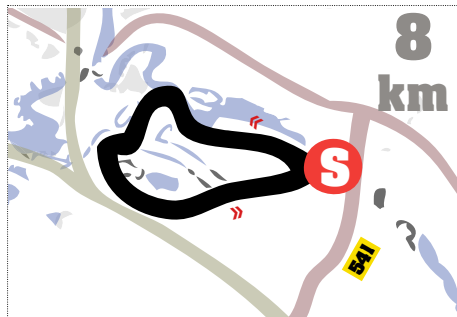
» SAKWA INFORMACJI

• NIEZBĘDNE ADRESY

START: PLAC F. CHOPINA, SIERPC, WWW: <http://www.mazoviamtb.pl/?news=1282>

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

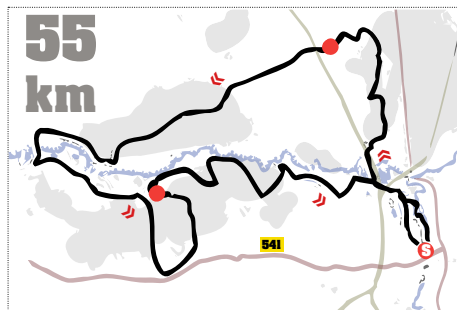
HOBBY ●●●●●



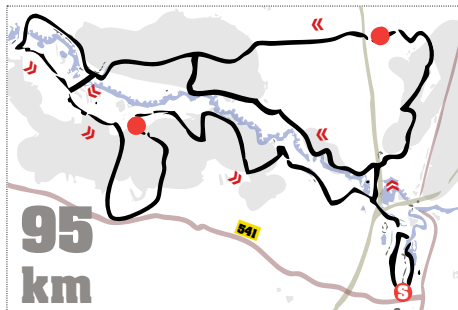
FIT ●●●●●



MEGA ●●●●●



GIGA ●●●●●



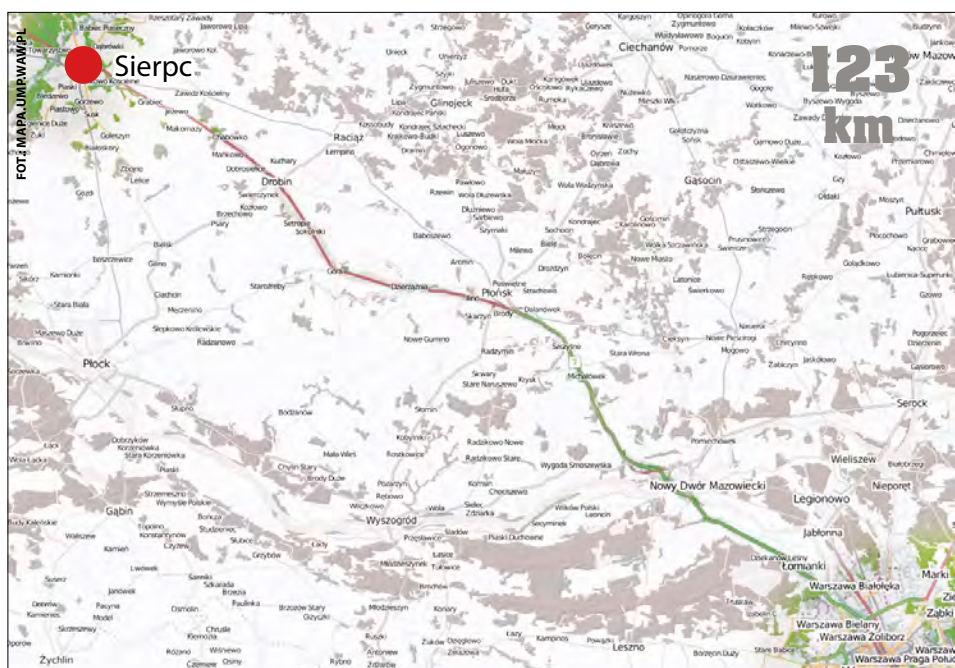
• BUFETY

Fit - 15 km, Mega - 20 km, 40 km, Giga - 20 km, 40 km, 60 km, 80 km

• INNE

Mini plac zabaw dla najmłodszych, - Przebieralnie i Prysznic w Szkole Podstawowej Numer 3 przy ul. Konstytucji 3 maja, 300 od biura zawodów - noclegi: Internat Sierpc, zespół szkół nr 1, ul. Armii Krajowej 8 a, blisko startu, 25 zł za osobę

• DOJAZD DO STADIONU



• PRZEWIDYWANA POGODA



10
st.C

1002 hPa, wiatr 5m/s

• PROGRAM ZAWODÓW

Poniedziałek

14.00 - 18.00 zapisy

Wtorek

8.00 - 10.30 zapisy

10.30 - ustawianie zawodników w sektorach startowych,

11.00 - start maratonu: Fit, Mega i Giga,

11.10 - start dystansu Hobby,

12.30 - dekoracja dystansu Hobby,

14.00 - dekoracja dystansu Fit,

15.15 - dekoracja dystansu Mega,

15.45 - dekoracja dystansu Giga.

To położona na północno-zachodnich rubieżach województwa mazowieckiego miejscowość, która należy do najstarszych grodów Mazowsza Plockiego. Dwudziestotysięczne miasto, położone jest przy drodze krajowej nr 10, w dolinie płynącej meandrami Sierpienicy. Jest to teren o wysokich walorach przyrodniczo-krajobrazowych. Turystyczne zagospodarowanie doliny Sierpienicy to priorytetowe zadanie miejskiego samorządu. Powiązanie tego przedsięwzięcia z wizytowanym licznie przez mieszkańców, nawet z odległych zakątków kraju, skansenem, spowoduje, że Sierpc będzie jeszcze chętniej odwiedzany przez ludzi pragnących zaznać spokoju i odpoczynku.

FILMOWCY I KOLARZE

To miejsce ciekawe dla filmowców, co pokazują sytuacje z ostatnich kilku lat. W 2008 roku w Sierpcu wykonano zdjęcia do filmu General Nil. Sierpc odgrywał wyzwalany w styczniu 1945 roku... Milanówek, a dworzec kolejowy - dworzec w... Białej Podlaskiej, na który przybył w 1947 roku transport byłych więźniów syberyjskich łagrów. Wiosną 2010 roku w Sierpcu prowadzone były z kolei zdjęcia do filmu Historia Roja, czyli w ziemi lepiej słycać w reżyserii Jerzego Zalewskiego. Wykorzystano budynek dworca kolejowego, tereny ulic starego miasta oraz plenery w sierpeckim skansenie

BĘDZIE BARDZO SZYBKO!

Trasa Mazovia Maraton MTB poprowadzona jest w oparciu o dolinę rzeki Skrzy, Sierpienicy oraz ich dopływy. Teren jest krajobrazowo piękny, zwłaszcza na dystansach Mega i Giga. Ponieważ trasa utrzymuje się cały czas wzdłuż obu koryt rzecznych oraz na obszarze lasu z wieloma polodowcowymi oczkami wodnymi, nie jest płaska i nie wygląda jak typowy mazowiecki krajobraz. Trasa będzie się różnić od tych ze wcześniejszych edycji, zarówno układem trasy, podłożem, a także pofalowaniem terenu. Będzie to trasa zdecydowanie szybka, pozwalająca na walkę w peletonie, a później w mniejszych grupach oraz na jazdę "na kole". Poruszamy się zarówno po otwartych przestrzeniach szerokimi i twardymi drogami szutrowymi, jeździmy po wąskim leśnym single tracku nad strugą, a także



zjeżdżamy do koryta rzeki Skrzy by ponownie wrócić na trasę wąską ścieżką. Finisz szeroka szutrowa droga oraz obowiązkowym dla wszystkich dystansów objazdem lokalnej oczyszczalni z trawiastym podjazdem przed metą.

Finisz szeroka szutrowa droga oraz obowiązkowym dla wszystkich dystansów objazdem lokalnej oczyszczalni z trawiastym podjazdem przed metą.

OPINIE, OPINIE, OPINIE...

– Co prawda nie widziałem trasy ale często mijam Sierpc i okolice może być ciekawa. Miasto leży częściowo w sporym obniżeniu terenu w którym przepływa Skrzy. Na mapie widać że trasa maratonu poprowadzona jest tak że wielokrotnie przybliża się i oddala od rzeki i pewnie w związku z tym będzie trochę jazdy w górę i w dół. Z tego co mi się wydaje Skrzy wrzyna się w okolicie Sierpca dość głęboko i ponieważ jest to teren wyższy od pradoliny Wisły to raczej nie będzie sypanego piasku, może być natomiast drobny żwir lub piach z ilem. Byłem też kiedyś nad jeziorem w okolicy Blendzwa i był to mocno pofalowany teren. To może być świetna trasa, bardzo różna od większości tras Mazovi, zresztą zdjęcie betonowego spiętrzenia Skrzy płynącej w kotlinie działa na wyobraźnię – chwali Piotr N., wpisujący się na forum Mazovii.

TECHNICZNIE

Biuro zawodów w Sierpcu usytuowane przy ulicy Łąkowej. Start odbędzie się tradycyjnie o godzinie 11. Na drugą petlę trzeba wjechać przed 13.30. Dystans Hobby liczy 8 km, Fit - 22 km, Mega - 55 km, Giga - 95 km. Organizatorzy zalecają bieżnik opon ze wskazaniem na semi-slick.

• *Lukasz Dobrakowski*



Dystans fit jest doskonały do rozpoczęcia przygody z maratonami i do pierwszego startu w tym roku. Bardzo przyjemny do jazdy, bez dużej ilości piachu, płynny i piękny widokowo.

DECATHLON

ODKRYJ PEŁNĄ KOLEKCJĘ NASZYCH ROWERÓW!

1499⁰⁰_{zł}

bTwin ROWER ROCKRIDER 5.3



2199⁰⁰_{zł}

bTwin ROWER ROCKRIDER 8.0



2699⁰⁰_{zł}

bTwin ROWER ROCKRIDER 8.1



Zapraszamy do naszych sklepów

Decathlon Warszawa Okęcie: Al. Krakowska 81, tel. 22 319 38 00.

Godziny otwarcia: pon.-sob. 9.30-21.00, niedz. 9.30-20.00.

Decathlon Warszawa Reduta: przy CH Reduta, ul. Mszczonkowska 2, tel. 22 337 73 00

Godziny otwarcia: pon.-sob. 9.30-21.00, niedz. 9.30-20.00

www.decathlon.pl



CHORZELE, DEBIUTUJĄCE W TYM ROKU

CHYBA NIKT NIE JEST ZASKOCZONY, ŻE KOLEJNA EDYCJA ORGANIZOWANEGO PRZEZ CEZAREGO ZAMANĘ CYKLU MAZOVIA



Kolarze-amatorzy wystartowali w tym roku dopiero po raz drugi (wcześniej w Otwocku). W Chorzelach nie gościli nigdy wcześniej i byli pozytywnie zaskoczeni. Miasto otworzyło swoje wrota na Góry Dębowe, które ku zaskoczeniu wielu maratończyków pokazały prawdziwe oblicze, długie i wymagające podjazdy. Doszło nawet do tego, że jedną ze wspinaczek uczestnicy musieli pokonać pieszo niosąc rowery na plecach.

ZA ROK JESZCZE CIEKAWIEJ

– Mieliliśmy niestety mało czasu, by wytyczyć odpowiednią trasę. Niecałe dwa miesiące, a przecież niedawno stopniał śnieg. Dlatego trasa jest moim zdaniem średnia, chociaż wymagająca w środkowej części – mówił przed startem Kazimierz Niewiarowski, jeden z animatorów imprezy w tej okolicy, ale obiecał, że za rok będzie jeszcze ciekawiej. Dlatego Chorzele poprzez niezwykle atrakcyjne tereny mają szansę stać się cykliczną edycją w kolejnych latach. Bardzo istotnym elementem tegorocznych maratonów Mazovii jest dbałość o atrakcyjność tras, odkrywanie nowych terenów do jazdy na rowerze oraz dostosowywanie poziomu trudności i długości dystansów do oczekiwań i możliwości uczestników. To właściwie w komplecie atuty Chorzeli.

MAZOVIA TO JEST TO!

– Trasa świetna, szczególnie odcinek "klasycznego MTB". Jak na Mazovię to podjazdy fajne. Dużo ludzi znów przyjechało, co na odległość od Wawy jest jakimś zaskoczeniem. Ale wiadomo jak forum to trzeba ponarzekać. Duży minus dla organizatora za moje skurcze (śmiech) – pisał na forum zadowolony użytkownik Danielysz. Oprócz aspektu sportowego organizatorzy zadbali o wolny czas osobom towarzyszącym, które mogły wypoczywać na zielonej murawie stadionu słuchając koncertu na żywo lub biorąc udział w degustacji serów firmy Bell. Natomiast uczestnicy po przekroczeniu mety w wyjątkowej atmosferze mogli zregenerować siły aby bezpiecznie wrócić do domu. – Startowałam po raz pierwszy na Mazovii i bardzo mi się podobało. Trasa Mega była super, dobre oznakowanie, mili rowerzyści, a przede wszystkim obsługa. Szkoda tylko, że tego pięknego świątecznego bufetu na mecie, który mogę sobie pooglądać na zdjęciach nie dane mi było zobaczyć/spróbować na żywo. Przy-



Chorzele poprzez niezwykle atrakcyjne tereny mają szansę stać się cykliczną edycją w kolejnych latach. Bardzo istotnym elementem tegorocznych maratonów Mazovii jest dbałość o atrakcyjność tras, odkrywanie nowych terenów do jazdy na rowerze oraz dostosowywanie poziomu trudności i długości dystansów do oczekiwań i możliwości uczestników.

jechałam za późno. Ale teraz cieszę oczy pięknymi fotkami - dziękuję fotografom – skomentowała Mel. – Sądziłyśmy że złapiemy trochę oddechu w cieniu sosnowego lasu po zmaganiach w grząskim piasku. Jednak nie, organizator przygo-

tował kolejną niespodziankę, ostry skręt w lewo i długi 200-metrowy podjazd prowadzący prosto w pasmo Gór Dębowych. Tam przez ponad 20 km dalszych zmaganiach zawodnicy pokonywali liczne wzniesienia i strome zjazdy na niektórych zjazdach prędkości dochodziły do 60 km/h – relacjonują przedstawiciele amatorskiej grupy kolarskiej z Działdowa.

WALKA DO KOŃCA

Dystans Hobby w Chorzelach liczył 5 kilometrów, Fit – 23 km, Mega – 55 km, a Giga - 82 km. Najdłuższy dystans ukończyło 74 mężczyzn i tylko jedna pani. To Agnieszka Pawelec, która w rywalizacji panów wcale nie byłaby ostatnia. Wygrał z 6 sekundową przewagą Radosław Rękawek z Kross Racing Team, drugie miejsce zajął Maciej Zielenka z Naftokor. Trzeci na mecie był Sebastian Gołaszewski z Kliwer Bike Team. Zwycięzcom dystansu Mega został Daniel Pepla z Kliwer Bike Team, drugi był Arkadiusz Oleszkiewicz z Cozmobike, trzeci Michał Ziulek z Bsa Pro Tour. Nie mniej zaciekle walczyły panie. Dystans Mega jako pierwsza pokonała Maja Busma z Bsa Pro Tour, drugie miejsce zajęła Anna Klimczyk z K.S.A.T. Na trzeciej pozycji uplasowała się Aleksandra Sosnowska z Alumex. Maraton w Chorzelach to również nagrody za zachowania Fair Play. Nominowani do tej szczególnej nagrody zostali Arkadiusz Jusiński, Tomasz Pluta oraz Piotr Smędzik. W klasyfikacji generalnej w kategorii open wśród pań prowadzi Agnieszka Pawelec przed Ewą Kołodziej i Beatą Moćko. U panów na czele w poszczególnych kategoriach wiekowych są Michał Sujan, Radosław Rękawek, Sebastian Gołaszewski, Janusz Ziółkowski i Sławomir Lasota.

» UCZESTNICY O MARATONACH

SPEŁNIONE OCZEKIWANIA W CHORZELI

Wspominając teraz po kilku dniach maraton w Chorzelach, chciałem przekazać Wam moje wyrazy uznania za jego organizację. Nie chcę tu wyliczać, co uważam za świetnie zorganizowane, bo właściwie należałoby wymienić wszystko.

Chciałem więc tylko szczególnie podkreślić uwzględnienie w oparciu organizacyjnej fakt, że jest to Palmowa Niedziela. Mam na myśli zarówno informacje o mszy na stronie www, jak też zaproszenie księdza, aby święcił kolarzy (genialny pomysł)! Z jednej strony te elementy nie zdominowały

w żadnym stopniu charakteru maratonu, ale właśnie pokazały, że organizatorzy "nie spadli z kosmosu" i mają poczucie tzw. tu-i-teraz. To było bardzo satysfakcjonujące i w rozmowie ze znajomymi jeszcze na miejscu, w Chorzelach, wszyscy byliśmy zgodni, że czegoś takiego właśnie oczekiwaliśmy.

Cóż, żeby nie spocząć na laurach tylko wspomnę, że następny maraton odbędzie się w Święto Konstytucji 3 Maja... Już jestem ciekaw. :) Serdecznie pozdrawiam, Krzysztof Trojanowski



OKU, SIĘ SPRAWDZIŁY

A MTB MARATHON TRADYCYJNIE ZAKOŃCZYŁA SIĘ POWODZENIEM.



» KLASYFIKACJA ETAPU

• ETAP 1: OTWOCK

	NR	NAZWISKO	IMIĘ	CZAS
GIGA: K OPEN				
1	2807	Pawelec	Agnieszka	04:53:59
GIGA: OPEN				
1	3076	Rękawek	Radosław	03:22:53
2	25	Zielonka	Maciej	03:22:59
3	850	Golaszewski	Sebastian	03:28:19
M1				
1	2808	Bujan	Michał	03:34:33
2	193	Mucha	Bartłomiej	04:10:45
3	502	Woźnica	Łukasz	04:24:50
M2				
1	3076	Rękawek	Radosław	03:22:53
2	25	Zielonka	Maciej	03:22:59
3	3507	Pietrzak	Robert	03:32:39
M3				
1	850	Golaszewski	Sebastian	03:28:19
2	856	Kołodziejek	Paweł	03:28:59
3	3074	Ziółkowski	Jarosław	03:33:34
M4				
1	2519	Ziółkowski	Janusz	03:33:33
2	2722	Wroński	Jacek	03:53:09
3	2262	Zdziarski	Marek	03:55:13
M5				
1	2327	Lasota	Sławomir	03:52:33
2	3078	Witkowski	Andrzej	04:01:37
3	2423	Kotowicz	Tadeusz	04:21:26
MEGA OPEN				
1	1616	Busma	Maja	02:45:11
2	2427	Klimczuk	Anna	02:45:58
3	1400	Sosnowska	Aleksandra	02:47:06
K1				
1	2406	Perzanowska	Karolina	02:53:40
2	3059	Zalewska	Martyna	03:07:54
K2				
1	1616	Busma	Maja	02:45:11
2	2427	Klimczuk	Anna	02:45:58
3	1400	Sosnowska	Aleksandra	02:47:06
K3				
1	834	Kordowicz	Bogna	02:51:44
2	835	Moćko	Beata	03:12:59
3	301	Piasecka	Dorota	03:15:36
K4				
1	831	Duda	Ewa	02:47:35
2	1015	Ostrowska	Anna	03:00:15
3	455	Kończycka	Małgorzata	03:07:48
K5				
1	2526	Dobosz	Elżbieta	03:04:08
2	2713	Sołtys	Zofia	03:12:56
MEGA: OPEN				
1	855	Pepla	Daniel	02:10:16
2	654	Óleszkiewicz	Arkadiusz	02:14:11
3	1654	Ziulek	Michał	02:14:13
MJ				
1	191	Salwin	Robert	02:19:02
2	777	Maciej	Mateusz	02:30:27
3	667	Torzyński	Jakub	02:30:27
M1				
1	1654	Ziulek	Michał	02:14:13
2	3738	Milewski	Łukasz	02:14:24
3	1627	Brauliński	Michał	02:19:12
M2				
1	654	Óleszkiewicz	Arkadiusz	02:14:11
2	2263	Kowalkowski	Paweł	02:14:14
3	1479	Odyniec	Marek	02:19:02
M3				
1	855	Pepla	Daniel	02:10:16
2	2655	Kiejnowski	Andrzej	02:15:40
3	2348	Ostrowski	Adam	02:15:40
M4				
1	70	Majewski	Tomasz	02:19:13
2	2918	Patalon	Piotr	02:20:07
3	2964	Gabrylewicz	Kazimierz	02:23:20
M5				
1	852	Bestry	Sławomir	02:29:43
2	1960	Kasiński	Ryszard	02:30:55
3	785	Wierzbicki	Jerzy	02:30:55
M6				
1	3556	Grabowski	Edmund	02:38:54
2	780	Kołowicki	Stanisław	02:44:10
3	2450	Budek	Zdzisław	02:47:56
FIT: OPEN				
1	3752	Staniewska	Sabrina	01:07:01
2	2990	Blank	Danuta	01:09:00
3	3308	Łukasik	Małgorzata	01:11:19
FKJ				
1	3308	Łukasik	Małgorzata	01:11:19

	NR	NAZWISKO	IMIĘ	CZAS
2	3512	Patalon	Agata	01:12:05
3	3761	Blach	Marlena	01:12:17
FK1				
1	2620	Woźniak	Paulina	01:13:27
2	2619	Woźniak	Patrycja	01:13:36
3	724	Kado	Magdalena	01:14:08
FK2				
1	3752	Staniewska	Sabrina	01:07:01
2	2990	Blank	Danuta	01:09:00
3	824	Sypniewska	Dominika	01:13:15
FK3				
1	2711	Głowacka	Monika	01:11:48
2	2060	Baranowska	Aldona	01:11:57
3	450	Piechowicz	Majka	01:12:41
FK4				
1	569	Milczarek	Dorota	01:12:23
2	959	Pszczółkowska	Beata	01:16:35
3	3551	Świątek	Elżbieta	01:19:34
FK5				
1	3657	Biziuk	Halina	01:16:45
2	716	Kamińska	Maria	01:17:41
3	421	Cobel	Jolanta	01:19:20
FIT: OPEN				
1	3510	Karczmarski	Bartosz	00:53:53
2	2235	Łukasik	Krzysztof	00:54:30
3	2945	Przystupa	Jan	00:55:05
FMJ				
1	2911	Lesiuk	Bartosz	00:59:49
2	1996	Majewski	Kamil	01:00:47
3	2615	Bieńkowski	Bartosz	01:00:52
FM1				
1	3510	Karczmarski	Bartosz	00:53:53
2	2235	Łukasik	Krzysztof	00:54:30
3	2945	Przystupa	Jan	00:55:05
FM2				
1	914	Witkowski	Arkadiusz	00:59:50
2	2744	Klimiuk	Krzysztof	01:01:47
3	2760	Jonczyk	Erwin	01:02:14
FM3				
1	2150	Bojarczak	Michał	00:59:14
2	641	Tumaniec	Dariusz	00:59:19
3	775	Maciej	Przemysław	01:00:14
FM4				
1	783	Kowalski	Ireneusz	00:56:46
2	621	Zieliński	Jarosław	01:00:03
3	1969	Kurczewski	Michał	01:02:57
FM5				
1	2761	Morawski	Krzysztof	01:01:38
2	1177	Stasiak	Jarosław	01:05:27
3	108	Lipowiecki	Bogusław	01:08:58
FM6				
1	2769	Litwinienko	Andrzej	01:05:26
2	75	Kostrzewa	Maciej	01:14:20
3	3088	Glaas	Józef	01:17:51
HOBBY: OPEN				
1	1810	Majewska	Klaudia	00:16:51
2	71	Majewska	Oliwia	00:16:52
3	2449	Gdańska	Anna	00:17:23
HK1				
1	2591	Nienaltowska	Sylwia	00:19:55
2	2188	Teper	Zofia	00:24:32
3	2137	Praszczałek	Katarzyna	00:25:15
HK2				
1	1810	Majewska	Klaudia	00:16:51
2	71	Majewska	Oliwia	00:16:52
3	2449	Gdańska	Anna	00:17:23
HK3				
1	2779	Bialek	Antonina	00:17:53
2	3525	Zebrowska	Sylwia	00:17:56
3	3709	Pragacz	Zuzanna	00:18:13
HOBBY: OPEN				
1	2293	Nalepa	Michał	00:14:01
2	3044	Maszkiewicz	Mateusz	00:14:02
3	122	Puzyna	Jan	00:14:32
HM1				
1	1122	Bryszewski	Antek	00:16:29
2	2292	Nalepa	Bartosz	00:18:12
3	3960	Krasiński-Mockało	Aleksy	00:18:46
HM2				
1	3090	Bregier	Szymon	00:14:35
2	2376	Maciej	Kacper	00:14:36
3	1628	Dąbski	Patryk	00:15:09
HM3				
2293	Nalepa	Michał	00:14:01	
3044	Maszkiewicz	Mateusz	00:14:02	
122	Puzyna	Jan	00:14:32	

» KLASYFIKACJA

• MIESZKAŃCÓW CHORZELI

HOBBY	MEGA
Zuzanna Pragacz	Anna Ostrowska
Hubert Brzeziński	Grzegorz Ostrowski - małżeństwo
FIT	GIGA
Iwona Rogowska	Jacek Pietrucha
Jarosław Brz	

75

lat miał najstarszy uczestnik etapu
w Chorzeli

WITAMINY SĄ RÓWNIE WAŻNE

ODPOWIEDNI DOBÓR WITAMIN PO ZWIĘKSZONYM WYSIŁKU FIZYCZNYM JEST RÓWNIE WAŻNY, CO WĘGLOWODANÓW

Białka, węglowodany i tłuszcze to główne substraty energetyczne, na których ilości w diecie zwraca się największą uwagę. Jednak poza nimi istnieją jeszcze niewidoczne gołym okiem witaminy, bez których wiele procesów fizjologicznych nie doszłoby do skutku. W sportach wytrzymałościowych dużą wagę przykładają się do węglowodanów i tłuszczu, bo to podstawowe paliwo, które jednak nie zostanie w pełni wykorzystane bez udziału odpowiedniej ilości witamin z grupy B. Są one odpowiedzialne m.in. za przemianę energetyczną węglowodanów, białek i tłuszczu. Niedobory witaminy B1 mogą zakłócać prawidłowy transport tlenu do pracujących mięśni, co rzutuje na ich pracę. Witamina B2 przyczynia się do syntezy białek i aminokwasów, a tym samym do przyrostu siły i masy mięśniowej. Zbyt niski jej udział w diecie kolarza może upośledzać procesy energetyczne, hamować metabolizm węglowodanów i tłuszczów oraz nasilać wytworzenie kwasu mlekowego, co



FOT: SXC-HU (2)

» Świeże warzywa i owoce, a w szczególności cytrusy (jak cytryna, mandarynki, pomarańcze), maliny, truskawki, jabłka, winogrona, czy nawet rzepa, kalafior i ziemniaki, są naturalnym źródłem witaminy C

utrudnia prawidłową regenerację organizmu. Natomiast niedobory witaminy B12 przekładają się na powstawanie anemii oraz zaburzenia neurologiczne, które uniemożliwiają podejmowanie wysiłku fizycznego.

Po drugie witaminy antyoksydacyjne, czyli takie, które walczą z wolnymi rodnikami - szkodnikami w naszym organizmie. Podczas wysiłku fizycznego narażamy nasz organizm na zwiększone ataki reaktywnych form tlenu, gdyż każdy wysiłek, zwłaszcza ten wy-

trzymałościowy stanowi ogromny stres dla organizmu. Najpopularniejszym antyoksydantem jest witamina C, którą dość często przyjmuje się w zbyt dużych

LIMPIAKOS
CENTRUM BADAŃ WYDOLNOŚCIOWYCH, 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.

dawkach. Otóż według badań najlepszą przyswajalność w jednej dawce ma porcja poniżej 200 mg (wówczas wchłania się w 100 %). Zatem przyjmowanie popularnej

wśród kolarzy, czy biegaczy „tyśiączki”, czyli 1000 mg witaminy C w jednej tabletkie, nie przyniesie zamierzonego skutku, a tylko zostanie wydalone z moczem, co dodatkowo obciąża nerki. Witamina C wpływa także na produkcję glutationu, czyli wewnętrznego antyoksydantu. Warto pamiętać, że jej niedobory powodują osłabienie organizmu, co przekłada się na podatność na zmęczenie i infekcje, spadek wydolności fizycznej oraz zmniejszenie adaptacji do zmian temperatury, a przecież wyścigi kolarskie odbywa-

ją się w zróżnicowanych warunkach klimatycznych. Norma dla osoby prowadzącej siedzący tryb życia to 70 mg, natomiast wśród wytrzymałościowców wzrasta ta wartość nawet 5-6 krotnie (tylko nie w jednej dawce!);

Witaminy A+E to także silne antyoksydanty, które nie dość, że chronią przed wolnymi rodnikami to dodatkowo podawane razem zabezpieczają płuca przed zanieczyszczeniami, łagodzą objawy zmęczenia oraz przeciwdziałają kurczom łydek. Ponadto witamina A podnosi skuteczność gojenia się ran oraz stymuluje działanie hormonów kory nadnerczy (Stwierdzono, że osoby z niedomaganiem kory nadnerczy nie są w stanie wytrzymać częstych i długich treningów, mają trudności z walką z infekcjami i znośeniem bólu).

W następnym numerze opowiemy o nawadnianiu w sporcie

• Mgr Justyna Mizera,
Dietetyk sportowy,
Centrum OLIMPIAKOS

Poradnik odżywiania MAZOVIA MTB MARATHON Sierpc

NUTREND®

PRZED WYŚCIGIEM hydratacja + energia = cel – rozpocząć aktywność z organizmem nawodnionym i pełnym energii

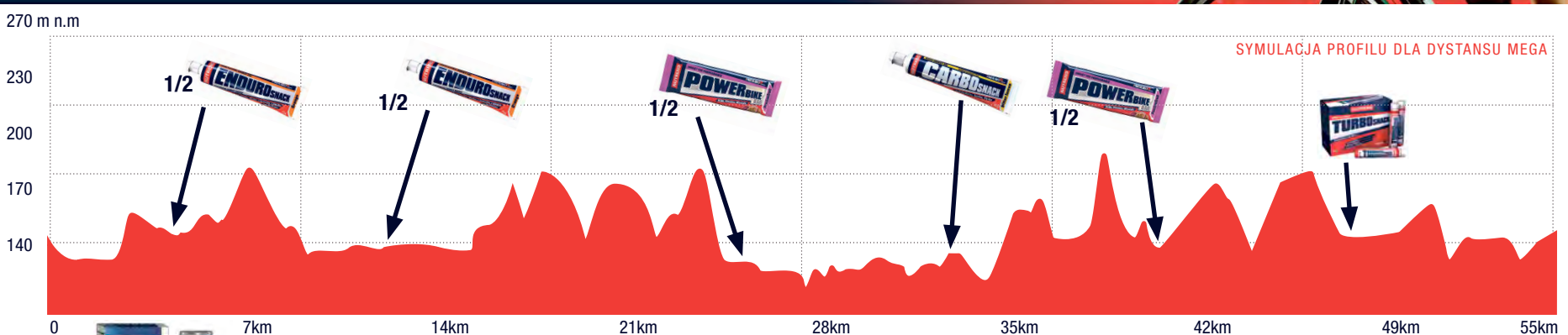
Przed startem koniecznie uzupełnij płyny. Wartościowy program nawadniania ma za zadanie nie tylko dostarczyć płyny, ale także inne ważne składniki, jak węglowodany, minerały i witaminy, dzięki którym podniesiesz swoje możliwości wysiłkowe. Zaczynaj pić ISODRINX (w stężeniu hipotonicznym – 1 miarka rozpuszczona w 700 ml wody) 2 godziny przed wysiłkiem. Ostatnią dawkę wypij ok. 30 minut przed startem. Nie wiesz co zjeść przed wysiłkiem? Zaczynaj aktywność z odpowiednim zapasem energii - wypróbuj kaszkę B4 SPORT. Dostarczy dużej ilości energii, nasyci, nie obciążając układu pokarmowego. Zjedz około 90 minut przed startem.

W TRAKCIE WYŚCIGU - hydratacja + energia = cel – maksymalny wysiłek bez nieoczekiwanych komplikacji

Dehydratacja jest największym wrogiem sportowca. Obniża wydolność i może prowadzić do przerwania wysiłku. Dlatego pij regularnie przez cały wysiłek. Efektywną hydratację zapewni wartościowy program nawadniania, bogaty w węglowodany i minerały (pij hipotonicznie rozcieńczony ISODRINX, co 15-20 minut). W trakcie intensywnego wysiłku główne źródło energii stanowią węglowodany. Jeśli dojdzie do wyczerpania ich zasobów, spadnie wydolność. Dawkuj energię stopniowo – zapobiegiesz hipoglikemii. Stosuj żele i batoniki energetyczne, oparte na węglowodanach złożonych ENDUROSACK czy POWER BIKE BAR. Pod koniec wyścigu lub przed dużym wzniesieniem zjedz CARBOSNACK, zawierający cukry proste, które dostarczą szybkiej energii. Spożywaj ok. 30 – 60 g węglowodanów na godzinę wysiłku. Nie przekraczaj jednorazowo dawki 30 g węglowodanów, gdyż może się to skończyć problemami żołądkowymi. 20 min przed finiszem skorzystaj z TURBOSNACKa, dzięki płynnej formie szybko przyswajalne węglowodany dostarczą energię na ostatnie kilometry wyścigu.

PO WYŚCIGU - regeneracja + hydratacja = cel – mięśnie bez bólu, ciało bez zmęczenia

Wspomóż i ulekkaj regenerację, sięgając tuż po wysiłku po REGENER. Przygotowany napój wypij w ciągu 20 minut po ukończeniu wyścigu. Przyspieszysz odnowę organizmu i jego powrót do pełni sił. Podczas wysiłku, w wyniku pocenia, tracisz wodę w ilości, której nie jesteś w stanie uzupełnić w trakcie wysiłku. Dlatego pij przez dwie godziny po wysiłku, aby organizm dostatecznie zrehydratować. Ilość, jaką powinien wypić to ok. 150 % utraconej w trakcie wysiłku wagi. Zatem jeśli wypocisz 1 litr, uzupełnij 1,5 litra napoju. Polecamy UNISPORT.



Czujesz ból w stawach? – wypróbuj FLEXIT

Preparat skutecznie i intensywnie regeneruje i chroni stawy oraz tkankę łączną, poprawia ruchomość stawów, polepsza ich hydratację jak również jest idealnym uzupełnieniem diety w profilaktyce i stanach urazowych stawów. Skład oparty jest na podstawowych elementach budulcowych tkanki chrzęstnej - siarczan glukozaminy, siarczan chondroityny, białko kolagenowe, MSM, składnikach stymulujących procesy naprawcze - witamina C, B6, kwas hialuronowy oraz składnikach zwiększających odporność stawów i chroniących przed osteoporozą - wapń, magnez, witamina D3.

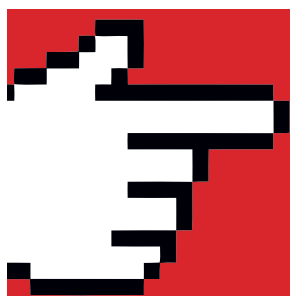
20%

Przyjdź na nasze stoisko podczas MAZOVIA MTB MARATHON w Sierpcu. Po okazaniu niniejszego kuponu otrzymasz jednorazowy rabat w wysokości 20% na wszystkie produkty serii FLEXIT.

ADVENTURE
BEGINS
TODAY
www.buff.pl



Zapraszamy na MAZOVIA MTB MARATHON, gdzie też będziemy
lub do naszego sklepu www.sklep.malavi.pl



Maratony Z Charakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE
BIULETYN ON-LINE

**MAZOVIA
24h
MARATHON**

*Łezary Zamana
Zaprasza*

**2-3.07
Wieliszew
k. Warszawy**

**maratony
Z charakterem**

Podejmij wyzwanie
i ścigaj się przez
24 godziny.

Drużyny
jedno-, dwu-
i czteroosobowe

Więcej na www.Mazovia24h.pl

Wieliszew

**POLSKA
NA ROWERACH**
www.polskanarowery.pl

SPORT.PL
w multimedialnej formie

rowertour

**GWIAZDA
MAZURSKA**

13-15.08, Elk

Trzy dni
rowerowania
wśród mazurskich
jezior

Dystanse dla każdego:
10, 25, 60 i 90 km

**maratony
Z charakterem**

Więcej na:
www.MazoviaMTB.pl

Elk

Olecko

**POLSKA
NA ROWERACH**
www.polskanarowery.pl

SPORT.PL
w multimedialnej formie

rowertour

NOWOŚĆ sezon 2011

ZOBACZ WIĘCEJ:
www.mazoviamtb.pl/news=1229
lub zapytaj w Biurze Zawodów

GWIAZDA MAZURSKA

GWIAZDA MAZURSKA JEDYNA ETAPÓWKA W POLSCE, WŚRÓD JEZIOR, Z KLASYFIKACJĄ GENERALNĄ DYSTANSU HOBBY - NAJMŁODSZYCH UCZESTNIKÓW



FOT.: Z. KOWAŁSKI / FOTOREPORTAZJE.COM.PL

» Trzydniowy maraton, to nie tylko świetna okazja, by zmierzyć się z własnymi słabościami, lecz również kojące oczy krajobrazy

Jest to trzydniowy maraton rowerowy, organizowany w przepięknym krajobrazie mazurskich jezior. Piąta, jubileuszowa edycja imprezy odbędzie się w dniach 13-15 sierpnia. Na Gwieździe każdego dnia uczestnicy pokonują inną trasę, podzieloną na dystanse. Pierwszy dzień to maraton rozgrywany na zasadach Mazovia MTB Marathon, a więc z podziałem na dystanse Hobby,

Fit, Mega i Giga. Start i metę tego etapu usytuowano nad jeziorem Elk, co pozwala na korzystanie z chronionej plaży, wypożyczalni sprzętu wodnego i licznych kafejek i restauracji. Drugiego dnia zawody rozpoczną się i zakończą w Olecku, gdzie przygotowano między innymi ciekawe odcinki specjalne. Ostatniego dnia wracamy na trasy wokół Elku, a po zakończeniu zawodów nagrody otrzymają zwycięzcy klasyfikacji generalnej.

Gwiazda Mazurska umożliwia rywalizację zarówno indywidualną jak i drużynową. Piękną wizytówką Gwiazdy Mazurskiej jest dystans Hobby. Zawodnikom z tego dystansu - w większości są to dzieci - należy się szczególne uznanie i gratulacje za 3-dniowy start. O atrakcyjności jazdy po

mazurskich drogach i bezdrożach stanowią przede wszystkim zapierające dech w piersiach krajobrazy. W tym roku wytyczyliśmy nowe trasy, zaskakujące swoją różnorodnością. Gwiazda Mazurska to także znana już wszystkim bardzo dobra organizacja, perfekcyjne zabezpieczenie tras i wspólna, rodzinna atmosfera z niezapomnianym mazurskim wieczorkiem dla uczestników.

» ZAPOWIEDŹ OBJAZDU

MAZOVIA ZMUSZA DO MYŚLENIA

Początek mojej kariery kolarskiej był związany z kolarstwem przełajowym, czyli wyścigi w okresie jesienno zimowym na rundzie 2/3 km. Przed zawodami obowiązkiem każdego zawodnika z mojego klubu było zapoznanie się z trasą rundy. Taką trasę przechodziliśmy na piechotę badając jej możliwość przyczepności podłoża (znajdując brak przyczepności) miejsca niebezpieczne i te na których chwilę można złapać oddech, co jest również b. ważne gdyż koncentracja również potrzebuje chwili relaksu. Każdy fragment trasy oczekuje od zawodnika innego momentu koncentracji co jest bardzo istotnym elementem naszej taktyki rozłożenia sił, oraz skupienie na technicznych sekcjach trasy, co podnosi istotnie bezpieczeństwo, ale i oszczędza siły.

POZNAĆ „WROGA”

Bez znajomości trasy już na starcie jesteśmy mówiąc żargonem kolarskim w plecy. Ja sam startując na edycjach Mazovii wykorzystuję doskonałą znajomość trasy (każdą trasę wielokrotnie sprawdzam przed zawodami) a sam start sprawia mi nie złą zabawę obserwując jak młodzi mocni zawodnicy atakują w nie odpowiednich momentach, przewracają na sekcjach piachu, lub wybierają zły tor jazdy i ze złością gubią siły. Również widziałem jak zawodnicy przewracają się na prostych elementach trasy gdyż ich koncentracja jest zupełnie wypalona i spada z maksymalnych możliwości do minimalnych co

w jeździe na zawodach jest nawet niebezpieczne.

OBJAZD JAKO ROZGRZEWKA

Stąd moja propozycja byśmy spotykali się na objazdach tras i wspólnie się z nimi zapoznawali, ale i spokojnie trenowali ładując nasze akumulatory. Ważny powód by objeżdżać trasy to również potrzeba przygotowania waszej wydolności do maratonu. Spokojny długi trening w strefach tlenowych to podstawa w dyscyplinach wytrzymałościowych jakim niewątpliwie jest kolarstwo. Większość z was ma duże zaległości z odpowiednią bazą kilometrową którą przed sezonem startowym każdy kolarz musi nakręcić. Więc warto te zaległości nadrobić. Nawet Ci którzy odpowiednio przygotowali się do sezonu, a są po pierwszych startach również powinni trochę wyluzować, zastanowić się nad poprawieniem cech motorycznych takich jak szybkość i siła, które możemy tylko podnosić jak organizm jest wypoczęty. Słyszałem że co niektórzy potrafią startować co tydzień w maratonach, co moim zdaniem jest jedynie zliczanie imprez (wypalanie naszego organizmu) a nie podnoszenie poziomu sportowego. Obciążenia na maratonie są tak duże, że nawet zawodowcy nie startują co tydzień, więc czemu mieli by to robić amatorzy.

POWÓD NR 2

Kolejnym powodem wspólnych objazdów jest możliwość spotkania się w dużej grupie i wymiana doświadczeń. Na trasach edycji Mazovii często z niechęcią mówi się o sekcjach piasków na których zawodnicy nie potrafią ich pokonywać. I tu dobór opon ich odpowiednie ciśnienie będzie olbrzymim handykapem. Na objeździe są zaplanowane co 5 km przystanki i w ów czas możemy spuścić lub napompować nasze opony. Sam obserwacja innych na takim treningu bez stresu startowego jest doskonałą lekcją. Tak więc zapraszam na objazd trasy do Legionowa 8 maja w niedzielę na godz. 11.00. Zbiórka przy Hali sportowej Arena Legionowo ul. Bolesława Chrobrego 50.

• Cezary Zamana

KONKURS

WYGRAJ ZEGAREK TIMEX

Przygotowaliśmy dla was zabawę w której można wygrać zegarek Timex Ironman Thriathlon 10 lap wyposażony w 100 - godzinny stoper z pamięcią 10 okrążeń / międzyczasów, licznik 99 okrążeń, alarm, 2 strefy czasowe, system przypomnień, podświetlenie tarczy Indiglo® z funkcją Nigh-Mode® oraz wodoszczelność do 100 m.

Aby wziąć udział w zabawie, należy do 7 maja przesłać na adres konkurs@mratonyzcharakterem.pl zdjęcie wykonane podczas etapu w Sierpcu. Pamiętajcie o tym, aby w e-mailu przesłać swoje zamiary w tym również nr telefonu.

Z pośród e-maili, które dotrą na skrzynkę e-mailową, redakcja wylosuje jedno ze zdjęć i opublikuje na łamach gazety, a zwycięzcy przyzna nagrodę. Wysłanie e-maila jest jednoczesnym wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych w celach konkursowych i akceptacją zasad konkursu.

WYNIKI POPRZEDNIEGO KONKURSU

Dziękujemy za wszystkie zgłoszenia, które dotarły na skrzynkę redakcyjną. Niestety, by sprawiedliwości stała się zadość, zmuszeni byliśmy odrzucić wszystkie te, które przekraczały magiczną liczbę 500 zna-

ków, nad czym mocno ubolewamy.

Redakcja wybrała zwycięski dziennik, którego autorem jest Paweł Szymański z Warszawy. Serdecznie gratulujemy zwycięzcy.

6:30 – budzikom śmierć – dobrze, że jest drzemka

6:40 – budzik: szkoda, że to nie Timex z delikatną melodyjką, od czego drzemka?

6:50 – znów dzwoni: lenistwu śmierć

6:51 – ablucje: bez golenia, rowerzyści z zarostem lepiej wychodzą na zdjęciach

6:56 – śniadanie: kaszka z bananami – ale smakuje!

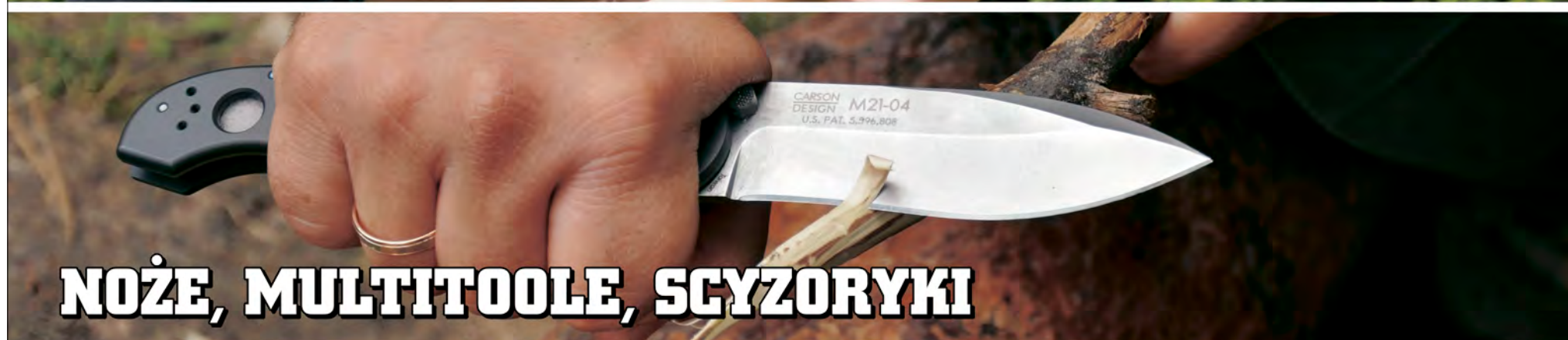
7:13 – przyjaciel w aucie, nawigacja włączona, jazda

9:04 – cel osiągnięty: Chorzele...pod Zambrowem: kury, krowy, czyli GPS zrobił ze mnie idiotę, zostało 130 km

10:52 – te Chorzele – szybko na start!



EMOCJE POWADZĄ WSZYSTKO



Militaria.pl
Shooting & Outdoor

WARSZAWA • TAMKA 49

SALON CZYNNY: pn-pt 10-20 • so 10-18 • nd 11-17

BYDGOSZCZ • GDYNIA • KATOWICE • KRAKÓW • ŁÓDŹ • POZNAŃ • SZCZECIN • WARSZAWA • WROCŁAW

II Legionowskie Fish & Grill

15 maja, godz. 10:00 - Arena Legionowo



W programie:

- **zawody w grilowaniu ryb**
kategoria OPEN dla mieszkańców
(zgłoszenia i informacje do 10 maja: anna.szwarczewska@um.legionowo.pl)
- **pokaz barmański z degustacją koktajli**
- **piknik rodzinny**
- **wspólne gotowanie zupy rybnej**
- **miasteczko zdrowego stylu życia**
(swojskie wędliny, zdrowa żywność)
- **koncert duetu Bazarnik-Kowalewska na garnkach**

Po sąsiedzku - Mazovia MTB Maraton dla miłośników jazdy na rowerze

Szczegóły i regulamin zawodów na www.legionowo.pl

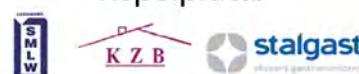
organizatorzy:



sponsorzy:



współpraca:



patroni medialni:

