



maratony

Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON NR 9 (40) / 2013

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.MARATONYzCHARAKTEREM.PL

PIĄTEK - NIEDZIELA, 12-14.07.2013



WSTĘP NA ROZGRZEWKĘ 2

CIEKAWOSTKI ROWEROWE 4

ZAPOWIEDŹ NAJBLIŻSZYCH ETAPÓW 6

PODSUMOWANIE: OLSZTYN 8

KRÓLOWA MTB W MAZOVII 9

NEWS: POLACY MAJĄ BRĄZ W ME 10

CZASÓWKA



KAZIMIERZ
D O L N Y

ETAP 8



P U Ł A W Y

ETAP 9



NAŁĘCZÓW



MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE



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



» NA ROZGRZEWKĘ: CO W KOLARSKIM ŚWIECIE PISZCZY

NADZIEJE NA WCAŁE NIEMAŁE SUKCESY

OTYM CO PRZED I ZA WAMI W MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON PRZECZYTACIE NA KOLEJNYCH STRONACH WYDANIA NASZEJ GAZETY. W TYM MIEJSCU POŚWIĘTUJEMY SUKCESY INNYCH.

A konkretnie jednego chłopaka, który szturmem zdobywa światowe szosy. Walczy na płaskich etapach, stara się nie odstawać w górach, a i jeździe na czas jest mocny. Wicie już o kim mowa? Jasna sprawa, prawda? Michał Kwiatkowski, nadzieja polskiego kolarstwa na wielkie sukcesy w zawodowym kolarstwie.

„Kwiatek” ściga się właśnie w Tour de France. I to jak! O 23-latku z Polski, który zakłada koszulkę jednej z najlepszych ekip w światowym pelotonie, belgijskiej Omedze Pahrma - Quick Step zrobił się bardzo głośno. Może nie tak, jak o Agnieszce Radwańskiej czy Jerzym Janowiczu, ale Michał też jest ostatnio w ścisłej czołówce najpopularniejszych. I słusznie. A dzięki temu, co pokazuje, dzisiaj żadne media nie pomijają już kolarstwa. Nie bez powodu. Przecież Kwiatkowskiemu zabrakło



» Michał Kwiatkowski

kło tylko niespełna sekundy, a dokładnie dziewięciu metrów i piętnastu centymetrów, żeby po jeździe drużynowej na czas zostać liderem „Wielkiej Pętli”, największej corocznej imprezy świata. Imprezy, którą kojarzy większość mieszkańców naszej planety. Nie przesadzamy, naprawdę... I to wszystko mogło się wydarzyć dokładnie w 26. rocznicę sukcesu Lecha Piaseckiego, który w 1987 roku jako jedyny do tej pory Polak ubrał na siebie najbardziej znaną na świecie żółtą koszulkę. – Na pewno było duże rozczarowanie. Tym bardziej, że przez godzinę siedziałem na „gorącym krześle” i czekałem na wyniki kolejnych drużyn. Cóż, nie wyszło, ale taki jest sport. Szacunek dla Orica GreenEdge, bo pojechali świetnie. My też nie popełniliśmy błędów, ale mieliśmy pecha na pierwszym etapie, kiedy kilku kolegów leżało w kraksach – opowiadał Michał.

Sukcesy jednak przyjdą, to pewne. Szeffowie jego grupy od samego początku wiedzą, że znaleźli wyjątkowego kolarza. Ba! Już jakiś czas temu podpisali z nim nowy, dwuletni kontrakt. Na wszelki wypadek, żeby nikt inny go nie skusił. Michał też jest zadowolony. Sam mówi, że świetnie czuje się w swojej ekipie i wie, że tam mają dla niego przygotowany plan rozwoju. W Polsce o jego możliwościach wiedzieli wszyscy w środowisku już od dawna, bo sukcesy Kwiatkowskiego to nie żaden nagły wystrzał formy, a spokojnie budowana kariera chłopaka z wielkim talentem. Skromnego, poukładanego, który może nie ma w sobie wiele z showmena, ale na rowerze potrafi „przemówić” jak niewielu innych. Błyszczał już jako junior, zdarzało mu się wygrywać ranking Międzynarodowej Unii Kolarskiej na najlepszego juniora świata, był mistrzem Europy w wyścigu ze startu wspólnego i jeździe na czas.

– Michał otwiera nowy rozdział w polskim kolarstwie – mówi Maciej Bodnar z włoskiej grupy Cannondale, który też ściga się we Francji. – Takiego talentu polskie kolarstwo nie miało od bardzo, bardzo wielu lat – dorzuca najbardziej doświadczony dzisiaj polski zawodowiec Sylwester Szmyd. Co na to Kwiatkowski? Pochwały nie robią na nim wrażenia. – Fajnie je słyszeć, ale muszę zrobić jeszcze bardzo dużo, żeby to potwierdzić. Naprawdę



Kwiatkowskiemu zabrakło tylko niespełna sekundy

daleka droga przede mną. Cieszę się, że udowadniam i pokazuję, że idę właściwą drogą. Moja kariera rozwija się powoli. Robię swoje, po prostu – mówi skromnie i na każdym kroku dodaje, że chciałby przede wszystkim jednego – aby jego sukcesy przełożyły się na wzrost popularności kolarstwa w Polsce. I faktycznie, to o czym pisaliśmy na początku tego tekstu, jest faktem. A że Kwiatkowski błyszczy właściwie od początku sezonu, bo przecież był też w czołówce słynnych wiosennych wyścigów klasycznych i to też zostało dostrzeżone. Wszystko jednak wskazuje, że to dopiero początek drogi skromnego Polaka na szczyt.

Hmm... Coś nam też mówi, że jazda Michała wielu z amatorów działa na wyobraźnię i teraz na trasach, choćby naszego maratonu, zobaczymy jeszcze więcej fantazji. A więc widzimy się na starcie. I mecie oczywiście!

REKLAMA

SWISS QUALITY

BRUNOX®

Rower 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



 GUNN-RITA DAHLE FLESJAA – MISTRZYNI ŚWIATA W MARATONIE MTB 2013 



 **MERIDA**

BIG.NINE TEAM

rowerymerida.pl

1 ZŁOTO
SREBRO
OLIMPIADA

13 ZWYCIĘSTW
MISTRZOSTWA ŚWIATA

4 KRYSZTAŁOWE
KULE
PUCHAR ŚWIATA

18 ZŁOTYCH MEDALI
MISTRZOSTWA
EUROPY

5 ZWYCIĘSTW
PUCHAR ŚWIATA
drużynowa kl. generalna

JAK WYGRAĆ WYŚCIG KOLARSKI?

CIEKAWOSTKI ROWEROWE: SUKCESY W SPORCIE

Czy ekonomia jazdy na rowerze pod względem fizycznym i fizjologicznym oznaczają to samo? Zagadnienie to jest kluczowe dla zawodnika biorącego udział w wyścigu kolarskim. Z punktu widzenia mechaniki całkowity wydatek energetyczny jest sumą podjazdów, pokonywania oporu aerodynamicznego i sił tarcia elementów napędu, przy czym silnie nieliniowym elementem jest jedynie aerodynamika. W zasadzie na tym zdaniu można by poprzestać, bo zawiera w sobie całą magię odpowiedzi na tytułowe pytanie, pozwala więc osiągnąć sukces w sporcie i wygrać wyścig. Opisana zależność praktycznie sprawia, że przy dużej prędkości jazdy nawet niewielkie przyspieszenie okupione jest silnym zmęczeniem. Jeżeli więc naszym zadaniem jako zawodników w wyścigu jest pokazać się na mecie zwycięsko, kluczem powinno uzyskanie jak najkrótszego czasu przejazdu, a tym samym najwyższej prędkości średniej. Naturalny wniosek jaki płynie z powyższej obserwacji, to, że jeśli zdecydujemy się na atak, to łatwiej będzie uciec na podjeździe, niż na pozostałych elementach trasy. Da się to nawet udowodnić matematycznie. Przeanalizujemy optymalne pod kątem fizycznym i fizjologicznym sposoby pokonania urozmaiconych tras.

1. OPTIMUM FIZYCZNE.

Głównym celem w tym przypadku jest przejechanie trasy wyścigu z jak najmniejszym wydatkiem energii, czyli z najmniejszą mocą średnią. Wzór opisujący moc wygląda następująco: $P = (a + n \cdot v) \cdot v$, gdzie a to opór powietrza, n to opór aerodynamiczny, v to prędkość. Jak widać moc jest zależna od prędkości w trzeciej potęgze w składniku opisującym opór aerodynamiczny. Powinno nam zależeć, aby składnik ten zminimalizować. Można to zrobić na kilka sposobów.

Pierwszym jest zmniejszenie wartości współczynnika oporu aerodynamicznego, poprzez optymalizację pozycji jazdy, mając na celu ograniczenie tak zwanego pola powierzchni czołowej. Owo pole to maksymalne pole powierzchni obiektu poruszającego się rzutowane na powierzchnię prostopadłą do wektora prędkości tego obiektu. Obrazowo jest to powierzchnia otworu jaki zostawi po sobie obiekt dziurawiąc wirtualną ścianę przez którą się przebiega :-)



Organizm jest silnie nieliniowy, jeśli wziąć pod uwagę utrzymanie mocy jazdy. Niektórzy uważają, że istnieje próg mleczanowy (beztlenowy), powyżej którego wysiłek może być tylko chwilowy, podczas, gdy poniżej można podtrzymać wysiłek o danym natężeniu przez długie godziny.

Drugim, ważniejszym w kontekście rozpoczętego tematu elementem optymalizacji jest prędkość, występująca w trzeciej potęgze. Wysoki wykładnik potęgi sprawia, że minimalne różnice podstawy powodują kolosalne różnice mocy. Jeżeli jednak trasa byłaby monotonna, to znaczy, całość trasy miałaby ten sam profil nachylenia, okazałoby się, że zmiany prędkości na nic się zdadzą i różnica pomiędzy jazdą „na stałą moc” i „na stałą prędkość” są tożsame. Zasady zmian prędkości w zależności od profilu nachylenia trasy zdają się działać jedynie wtedy, gdy trasa jest urozmaicona. Jak więc je zmieniać?

W pierwszym akapicie pojawił się termin silnej nieliniowości oporu aerodynamicznego, natomiast oznacza to, że pozostałe aspekty oporu należą do liniowych. Czyli na podjeździe, przy niewielkiej prędkości, kiedy opór aerodynamiczny można pominąć, podnosząc dwukrotnie moc generowaną, sprawimy, że prędkość wzrośnie niemal dwukrotnie. Jest to niemożliwe do osiągnięcia

podczas jazdy przy nachyleniu neutralnym, w przybliżeniu płaskim, ponieważ prędkości tam osiągane, sprawiają, że dominującym składnikiem konsumującym dostarczaną moc jest opór aerodynamiczny.

Optymalnie jest więc zwiększyć moc na podjeździe i zaoszczędzić na płaskim elemencie trasy, jeśli mamy przed sobą do pokonania samotnie, trasę urozmaiconą. Sprawi to, że przy danym wydatku energetycznym, prędkość średnia będzie wyższa. To co straciło się na podjeździe, bardzo ciężko nadrobić później. Co innego jeżeli dysponuje się dobrze współpracującą grupą kilku kolarzy. Wspomniane w tym punkcie zależności mają tym większe nasilenie im

moc lub prędkość niższe, ponieważ nawet podczas jazdy w otoczeniu całkowicie bezwietrznym, ale dużej mocy, na podjeździe opór aerodynamiczny gra znaczną rolę. Jest to jednak aspekt fizyczny, co z fizjologią? Jak się okazuje, jest troszkę inaczej.

2. OPTIMUM FIZJOLOGICZNE.

Organizm jest silnie nieliniowy, jeśli wziąć pod uwagę utrzymanie mocy jazdy. Niektórzy uważają, że istnieje próg mleczanowy (beztlenowy), powyżej którego wysiłek może być tylko chwilowy, podczas, gdy poniżej można podtrzymać wysiłek o danym natężeniu przez długie godziny. Jest w tym wiele prawdy. Metabolizm mleczanów osiąga swój punkt

nasycenia i nawet jeśli tworzą się one stale i przy każdym wysiłku, to organizm jako całość jest w stanie utrzymać ich stężenie na danym poziomie. Jeżeli przekroczy się pewną hipotetyczną „moc długoterminową”, to mleczan ulega akumulacji, a co za tym idzie, pojawia się przemożne zmęczenie, nie do przezwyciężenia i intensywność wysiłku musi w końcu spaść. Przy silnej motywacji, z reguły zawodnik jest w stanie utrzymać to zmęczenie na poziomie ponad progiem przez pewien czas. Niestety powoduje to, że później wydolność na dłuższy czas spada poniżej progu mleczanowego. Jeżeli więc, biorąc pod uwagę wspomniane wcześniej zależności, na podjeździe, utrzymamy zbyt wysoką moc, sprawimy, że na dłuższy czas przekroczymy znacznie próg mleczanowy, okaże się, że nie jesteśmy w stanie powrócić do poprzedniej mocy już na zjeździe lub płaskim odcinku. Jeżeli zaś dalej będzie podjazd może się okazać, że będzie trzeba całkowicie się zatrzymać. Wspomniane podczas wielkich wyścigów kolarskich tak zwane odcięcie prądu zdarzało się nieraz nawet najlepszym, którzy przeliczyli się co do swoich umiejętności.

Optymalnie więc, można przekroczyć próg mleczanowy na krótki moment, albo starać się jedynie muskać ten obszar pulsu, jednocześnie nie przekraczając go w ogóle. Stoi to w sprzeczności z optimum fizycznym, które opisywałem wyżej. Człowiek nie jest w stanie znacznie zwiększyć mocy na podjeździe, a jeśli zdecyduje się na ten krok, być może późniejsze straty sprawią, że w ostatecznym rachunku nie tylko nie wygra, ale przegra z kretelem.

W praktyce jednak rozważania z punktu drugiego i pierwszego stosują się do sytuacji idealnej, kiedy to nie wieje wiatr, sprawiający, że opór aerodynamiczny rośnie gwałtownie nawet podczas wspinaczki, a także paradoksalnie na płaskim elemencie trasy chowając się „na kole” innego zawodnika sprawiamy, że wydatek energetyczny maleje wielokrotnie. Indywidualne predyspozycje do pokonywania podjazdów zależą od budowy fizycznej w zasadzie tylko samego zawodnika, lecz sukces w wyścigu zależy od porównania do innych biorących w nim udział.

Jan Górski,
lekarz medycyny,
MathMed.blox.pl



DECATHLON

SPORT DLA WSZYSTKICH - WSZYSTKO DLA SPORTU



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

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.

1799⁰⁰ zł



69⁰⁰ zł

B'TWIN

BEZPRZEWODOWY LICZNIK COUNT 4

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



~~129⁹⁹ zł~~ **-23%**
99⁹⁹ 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.

WEEKEND W TRZECH AKTACH

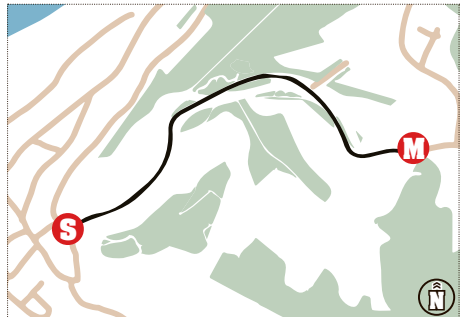
W PIĄTEK KAZIMIERZ DOLNY, W SOBOTĘ PUŁAWY, A W NIEDZIELĘ NAŁĘCZÓW. NAWET NAJWIĘKSI TWARDZIELE PRYZNAJĄ, ŻE TO WYJĄTKOWO SOLIDNA DAWKA STARTÓW. ALE Z DRUGIEJ STRONY WYZWANIE, JAKICH MAŁO.

» SAKWA INFORMACJI

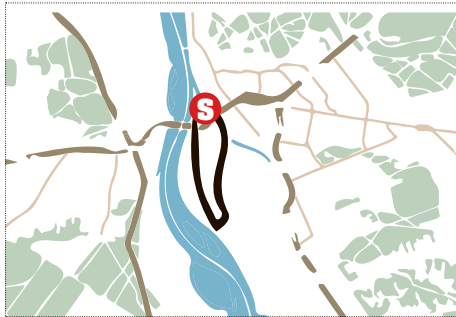
PIĄTEK: KAZIMIERZ DOLNY, SOBOTA: PUŁAWY, NIEDZIELA: NAŁĘCZÓW

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

KAZIMIERZ DOLNY



PUŁAWY HOBBY



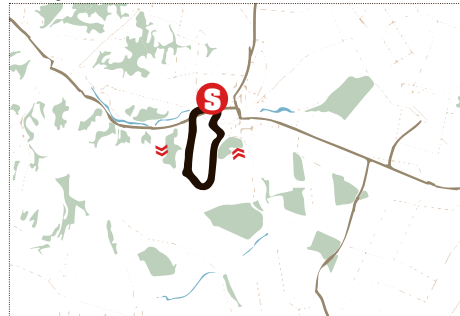
PUŁAWY FIT



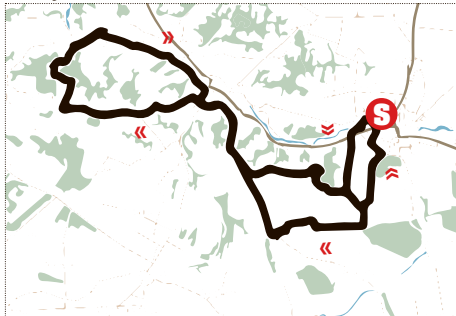
PUŁAWY MEGA



NAŁĘCZÓW HOBBY



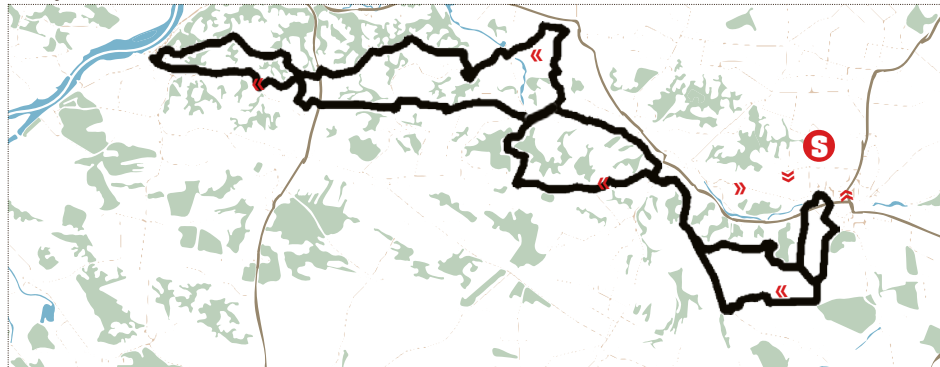
NAŁĘCZÓW FIT



NAŁĘCZÓW MEGA



NAŁĘCZÓW GIGA



Weekendowy Tour de France można powiedzieć. Tyle, że trzydniowy i nie we Francji, a w urokliwych polskich miasteczkach, które od lat ściągają masę turystów. Teraz też tych na rowerach. A więc jedziemy od początku, czyli od piątku.

Zawody pod Honorowym Patronatem Burmistrza Kazimierza Dolnego zapowiadają się naprawdę wyjątkowo. Bo i miejsce jest wyjątkowe. „Mały Gdańsk”, gród króla Kazimierza Wielkiego, miejsce z historią sięgającą ponad 800 lat. Nic dziwnego, że w 1994 roku Prezydent RP uznał je za „pomnik historii”. No dobrze, zwiedzanie później. Później, czyli najlepiej chyba już po rywalizacji. Chociaż... ta odbędzie się dość późno, więc kto może, powinien zajechać do tej małej Mekki malarzy, fotografów, filmowców, dziennikarzy i wszystkich z duszą romantyka jak najwcześniej. Warto. A zbiórka przed rajdem odbędzie się w miejskim rynku. O 16:45 Cezary Zamana przeprowadzi odprawę techniczną, żeby piętnaście minut później rajd ruszył w trasę. Około dwadzieścia kilometrów do pokonania, co powinno zająć około 2,5, może 3 godziny. Oczywiście wszystkie szczegóły imprezy znajdziecie na mazoviamtb.pl.

Warto też pamiętać, że trwają zawody o tytuł Mistrza Jazdy Indywidualnej na czas. Rozpoczęły się 29 czerwca w Olsztynie, kolejne etapy będą miały miejsce właśnie w Kazimierzu, a finał odbędzie się 27 lipca w Białymstoku. Sponsor, firma Banaszek Duda Company ufundował pulę nagród w wysokości trzech tysięcy złotych.

Dzień później przenosimy się do Puław. Organizatorzy mówią o „trasie szybkiej, o zróżnicowanej



Trwają zawody o tytuł Mistrza Jazdy Indywidualnej na czas. Rozpoczęły się 29 czerwca w Olsztynie, kolejne etapy będą miały miejsce właśnie w Kazimierzu, a finał odbędzie się 27 lipca w Białymstoku.

nawierzchni momentami o charakterze interwałowym”. Trudność trasy w 6-stopniowej skali? Dystans Hobby (7 kilometrów do pokonania) oceniona na dwójkę, Fit (28 kilometrów) na czwórkę, a Mega (55 kilometrów) na piątkę. Start Fit i Mega zaplanowano na 11, a Hobby 15 minut później. Wszystko rozpocznie się w nowo wybudowanym, nowoczesnym porcie Marina Puławy, a cała trasa przebiega wzdłuż Wisły, więc poza walorami sportowymi możecie spodziewać się też wspaniałych widoków. Jeśli jednak będzie padało... cóż, czeka was ogromne wyzwanie, uwierzcie! Nasi maratończycy już od dawna sprawdzają trasę, a fotki, chociaż często słabszej jakości (jak podają użytkownicy – trudno robić fotki ze stadem komarów na sobie. Rozumiemy!), można znaleźć na forum, na stronie mazoviamtb.pl.

Oczywiście, warto zabrać ze sobą

dzieciaki. Jak zwykle zorganizujemy Mini Wyścig, będzie też plac zabaw, jazda na rowerkach biegowych Puky Race.

Rowerowy weekend z Merida Mazovia MTB Marathon zakończy się w niedzielę, w Nałęczowie. Biuro maratony mieści się w Parku Zdrojowym, a dokładniej w Alei Grbaowej. Organizatorzy przygotowali dystans Hobby (8 kilometrów), Fir (30 kilometrów), Mega (45 kilometrów) i Giga (85 kilometrów). Zapisy w niedzielę od 8 do 10, a już o 11 na trasę wyruszą zawodnicy, którzy chcą rywalizować na dystansach Fit, Mega i Giga. Piętnaście minut później na trasę ruszą uczestnicy dystansu Hobby. W Nałęczowie odbędzie się też piąta w tym roku edycja ligi Auto Land, a więc zawodnicy mają szansę sięgnąć po kolejne punkty. Premia będzie usytuowana na 30 kilometrze, na ulicy Zamkowej, którą świetnie będą znali zawodnicy piątkowej czasówki w Kazimierzu Dolnym. To oczywiście nie koniec atrakcji. Jest też coś specjalnego dla mieszkańców miasta i gminy Nałęczów. Zorganizowano bowiem dla nich specjalną klasyfikację, według której zostanie wyłoniony najlepszy na dystansie Hobby, Fir, Mega i Giga, oczywiście z podziałem na płeć. Żeby być sklasyfikowanym trzeba oczywiście być „mieszkańcem miasta i gminy”, ale też zarejestrować się w biurze zawodów.

A teraz prawdziwy deser dla twardej! Wśród wszystkich tych, którzy wezmą udział we wszystkich trzech imprezach zostanie wylosowana wyjątkowa nagroda, czyli rower Big Nine TFS 300-D ufundowany przez Meridę. Wartość sprzętu – 3199 złotych! Krótko mówiąc – nic, tylko startować, rywalizować i liczyć na uśmiech losu. Zapraszamy na start!



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!

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



AEROSZOL NA SKÓRĘ

Traumon® DOSTĘPNY TAKŻE W FORMIE ŻELU

1. NAZWA: Traumon (Etofenamat) 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 kregostupa, 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 NA PIĄTKĘ Z PLUSEM

PRZEZ DWA OSTATNIE DNI CZERWCA TEGO ROKU STOLICĄ MARATOŃCZYKÓW NA ROWERACH ZOSTAŁ OLSZTYN. I SŁUSZNIE, BO WŁAŚNIE TAM ODBYŁY SIĘ DWIE KOLEJNE IMPREZY MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON.

Co więcej, podobało się Wam, a to przecież najważniejsze. A że nie ciągamy rzeczywistości przekonają Was wpisy z forum Mazovii. O tym jednak za chwilę.

Olsztyn okazał się wyjątkowym miejscem dla lubiących aktywny wypoczynek. W sobotę trwała rywalizacja w 7-kilometrowej czasówce, niedziela to już czas na maraton w klasycznej formule. Co ciekawe, trasę maratonu pokonał nawet prezydent miasta, Piotr Grzymowicz. A dystans Mega pokonał z organizatorem imprezy, Cezarym Zamana, po jazdem terenowym. – Trzeba przyznać, że trasa była naprawdę



Na starcie stanęło 1019 zawodników, co samo w sobie jest imponujące.

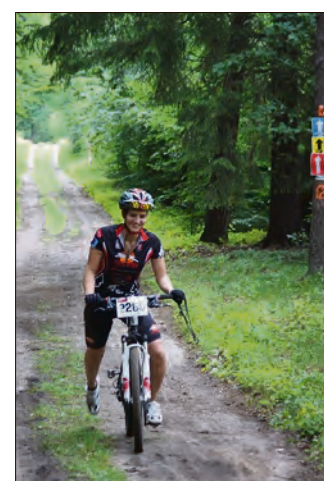
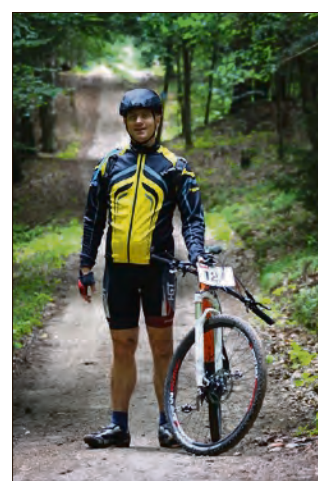
wymagająca. Zwłaszcza dystans Fit miał niełatwe zadanie, gdyż jadą w nim zawodnicy mniej wprawieni wydolnościowo. Zawodnicy poradzili sobie wspa-

niale ale wiem, że wymagało to od nich wiele sprawności, ale też rozważa. To był trudny przejazd, niegroźnych otarć czy siniaków było więcej niż na większości maratonów Mazovii. Można szczerze powiedzieć, że było to prawdziwe wyzwanie MTB. Z tego co słyszałem od zawodników po przejeździe, to trasa spełniła ich oczekiwania i oceniali ją bardzo pozytywnie. Dzięki Prezydentowi miałem okazję zapoznać się z kierunkiem rozwoju miasta poprzez poszerzanie bazy sportowo-rekreacyjnej i zagospodarowanie terenów wokół Jeziora Krzywego, budowę przystani i ścieżek rowerowych – mówił później Cezary.

Na starcie stanęło 1019 zawodników, co samo w sobie jest imponujące. Można więc chyba śmiało powiedzieć, że Merida Mazovia MTB Marathon świetnie wpisła się w hasło projektu „Olsztyn. Aktywnie!”, prawda? Co ciekawe, organizatorzy postanowili wydłużyć dystanse, ale o to nikt nie mógł się gniewać. Do takiego kroku zachęcała wyjątkowo dobra pogoda. A teraz garść, obiecanych już wcześniej, Waszych opinii. – Trasa była ciekawa, prawie cały czas jak nie w górę to w dół (i o to chodzi). Końcówka Mega umęczyła mnie do reszty (i o to też chodzi). Generalnie chyba najciekawsza edycja z dotychczasowych

w tym roku. Jedyny zgrzyt to zamknięcie rozjazdu Giga przed planowanym czasem - byłem ok. 13:50 i nie było już opcji wyboru (co prawda nie wiem czy bym się zdecydował, ale limit czasu na rozjazd miał być do 14.00) – napisał rafalc z Warszawy. – Warto było przejechać pierwsze 50 km po gładkim i szerokim i twardym żeby ujechać się na tych ostatnich kilkunastu kilometrach :-). Końcówka - rewelacja. Bardzo się cieszę, że trasa hobby tym razem maksymalnie oddzielona od reszty tras, bo decyzja czy puścić młodego samego była znacznie łatwiejsza - plus za oznakowanie (skoro młody się nie zgubił to znaczy, że nie

dało się zgubić). Bardzo udana niedziela, której nawet straszący od rana deszcz nie potrafił zepsuć – to z kolei opinia marty z Łodzi. – Jak dla mnie to była trasa po której jazda sprawiła mi dużą przyjemność, szczególnie okolice startu i mety, zwłaszcza końcówka, te single po lesie rewelacja, ale i część środkową dobrze się jechało, choć tutaj to była właściwie typowa jazda w grupie. Ogólnie dla mnie Olsztyn na duży plus – napisał z kolei purcupine. Krótko mówiąc – Olsztyn spał się na piątkę z plusem i wysoko zawiesił poprzeczkę wszystkim kolejnym miejscom. Ale Mazovia lubi takie wyzwania.



KRÓLOWA MTB W FINALE MAZOVII

MISTRZYNI OLIMPIJSKA GUNN-RITA DAHLE FLESJAA, NAJBARDZIEJ UTYTUŁOWANA KOBIETA W HISTORII MTB, WYSTARTUJE W PAŹDZIERNIKU W POLSCE. WIĄŻE SIĘ TO Z FUNKCJĄ NORWEŻKI, KTÓRA ZOSTAŁA AMBASADORKĄ MERIDA MAZOVIA MTB MARATHONU. – TO DLA NAS OGROMNY ZASZCZYT, DAHLE FLESJAA JEST LEGENDĄ W MTB PODOBNIIE JAK ADAM MAŁYSZ CZY MICHAEL JORDAN W SWOICH DZIEDZINACH – MÓWI MATEUSZ MUSIOŁ Z MERIDA POLSKA.

Gunn-Rita Dahle Flesjaa wciąż mocno pracuje na swoją legendę. W czerwcu br. została mistrzynią świata w maratonie, zdobyła ten tytuł po raz 5. w karierze, było to jej 9. mistrzostwo świata w ogóle (4 złota MŚ XC). Polscy rowerzyści zyskają nie tylko 6 października podczas finału Merida Mazovia MTB Marathonu w Plocku. Norweżka wystartuje tam z nimi i podzieli się swoimi bogatymi doświadczeniami multimedalistki i kobiety, która wróciła na szczyt krótko po urodzeniu dziecka. Przez najbliższe miesiące będzie ona także regularnie udzielać w internecie porad dla polskich miłośników maratonów rowerowych. – To dla nas ogromny zaszczyt, Dahle Flesjaa jest legendą w MTB podobnie jak Adam Małysz czy Michael Jordan w swoich dziedzinach i nie tylko sukcesy sportowe czynią ją wyjątkową osobą – mówi Mateusz Musioł z Merida Polska, firmy, która zaprosiła zawodniczkę Multivan Merida Biking Teamu do Polski.

MACIERZYŃSTWO I MEDALE

– Zdecydowałam się nie gonić Gunn-Rity, bo przekraczało to dziś granice moich możliwości – powiedziała Maja Włoszczowska dla sport.onet.pl po zdobyciu wicemistrzostwa Europy w 2011 r. W podobnym tonie na przestrzeni lat wypowiadało się wiele innych zawodniczek, a lista osiągnięć Norweżki jest imponująca. Gunn-Rita Dahle Flesjaa zdobyła m.in. złoty medal igrzysk olimpijskich, 4 złota i srebro mistrzostw świata XC, 4 razy wywalczyła kryształową kulę Pucharu Świata XC. Ma na swoim koncie również 6 złotych medali, srebro i brąz mistrzostw Europy XC, a także 5 złotych medali mistrzostw świata w maratonie oraz 2 złote i 3 srebrne medale mistrzostw Europy w maratonie. W zeszłym roku Norweżka wyrównała rekord Julie Furtado w liczbie zwycięstw w zawodach Pucharu Świata (28).

– Mimo swoich 40 lat wciąż jestem głodna sukcesów, mam ogromną motywację i pasję dla kolarstwa – mówiła przed sezonem Dahle Flesjaa. Jej słowa potwierdził w czerwcu br. złoty medal mistrzostw świata w maratonie. – Kilka lat temu postawi-



łam sobie za cel zostać mistrzynią świata jako pierwsza czterdziestolatka w historii. Osiągnięcie go to coś naprawdę niesamowitego – komentowała swój ostatni sukces. Norweżka stanowi wzór dla wielu kobiet na świecie, które podziwiają ją za umiejętne łączenie kariery zawodowej z macierzyństwem. W 2009 r. wprawiła ona w osłupienie nie tylko kolarski świat, zostając mistrzynią Europy zaledwie 6 miesięcy po urodzeniu syna. Był to pierwszy przypadek powrotu do szczytowej formy w MTB po urodzeniu dziecka. Zawodniczka Multivan Merida Biking Teamu wielokrotnie podkreślała, że macierzyństwo uczyniło ją osobą kompletniejszą i szczęśliwszą. W realizacji kolarskiej pasji i wychowaniu dziecka pomaga jej mąż Kenneth, który jest jej trenerem.

30-LATKA W CIELE 40-LATKI

Dahle Flesjaa późno rozpoznała swoje powołanie. Od dzieciństwa była bardzo aktywna, biegała, jeździła na nartach i łyżwach, ale dopiero po ukończeniu studiów dziennikarskich złapała dwukołowego bakcyła. W 1995 r. pojechała na wybieżkę z lokalnym norweskim klubem kolarskim i pokochała rower na zabój. Już dwa miesiące później została mistrzynią Nor-

wegii, a za kolejne trzy miesiące sięgnęła po mistrzostwo Skandynawii. Jej talent i samozaparcie szybko pozwoliły jej podpisać pierwszy kontrakt z zawodową grupą kolarską i rozpocząć drogę po niezliczone tytuły, a żelazna konsekwencja pomogła jej przez lata dominować w kobiecym kolarstwie górskim. Znana ze swej nieustępliwości zawodniczka nie poddała się m.in. w 1999 r., gdy podczas wyścigu Pucharu Świata złamała zebro już na pierwszym okrążeniu. Ukończyła zawody na trzeciej pozycji, stanęła na podium i dopiero wtedy pojechała do szpitala na prześwietlenie. Gunn-Rita Dahle Flesjaa od lat jest zawodniczką Multivan Merida Biking Teamu i twarzą Meridy, jednej z czołowych marek rowerów na świecie. Wciąż pozostaje w ścisłej czołówce MTB. – Czuję się, jakbym miała jakieś 30 lat – mówiła w lutym br. w dniu swoich 40. urodzin. – To bardzo trudny sport i wymaga dużego doświadczenia, by utrzymywać się na szczycie. Nie tylko wyścigowego, ale też treningowego i dotyczącego regeneracji – dodawała.

NIE TYLKO WŁOSZCZOWSKA I KOWALCZYK

Najważniejsze światowe laury nie

są jedyną dwukołową ambicją legendarnej Norweżki. Gunn-Rita Dahle Flesjaa mocno angażuje się w promocję amatorskiego kolarstwa i jazdy na rowerze dla wszystkich. Prowadzi treningi dla pracowników norweskich przedsiębiorstw, organizuje własny maraton rowerowy i chętnie bierze udział w wydarzeniach zwiększających popularność roweru i świadomość korzyści z jego użytkowania. – Rower to przygoda, świetny środek transportu dla każdego i przede wszystkim mądra inwestycja w swoje przyszłe i obecne zdrowie – podkreśla. – To absolutna mistrzyni, nie każdy sportowiec na tym poziomie chce się dzielić swoimi doświadczeniami i zachęcać do jazdy na rowerze – uważa Cezary Zamana, organizator cyklu najpopularniejszych maratonów rowerowych w Polsce. – Cieszymy się, że nasz kraj będzie Gunn-Ricie bliższy nie tylko ze względu na Justynę Kowalczyk i Maję Włoszczowską – mówi jeden z najlepszych polskich kolarzy szosowych ostatnich dekad, który podobnie jak sympatyczna Norweżka mocno angażuje się w promocję jazdy na rowerze.

OŻYWICZE WŁAŚCIWOŚCI ROWERU

Zawodniczka drużyny Meridy

entuzjastycznie podchodzi do wizyty w Polsce i już teraz zachęca do udziału w maratonach rowerowych. Ma prostą radę dla każdego, kto jeszcze w nich nie startował i nie czuje się najmocniej na dwóch kółkach. – Zaczynaj używać roweru, który masz. Jedź do supermarketu, do pracy, odwiedź na nim znajomych, pojedź na piknik z przyjaciółmi, których dawno nie widziałeś. Jeśli to ci „zasmakuje”, ustal swój plan treningowy, np. 3 przejażdżki w tygodniu przez 3-4 miesiące. Gdy go zrealizujesz, zapytaj siebie, czy nie byłoby ekscytująco wystartować w maratonie rowerowym, i wybierz taki, którego trasa nie jest wymagająca pod względem podjazdów i nie jest zbyt „techniczna” – mówi Gunn-Rita Dahle Flesjaa. Norweska mistrzyni uważa, że nigdy nie jest zbyt późno, by wsiąść na rower. Każdemu, kto od niego stroni, radzi, by spróbować to zmienić i czerpać z jazdy przyjemność. – To niezwykle, jak wiele emocji i zabawy można sobie zapewnić, wybierając się na przejażdżkę do lasu bez wcześniej ustalonej trasy czy ściśle zaplanowanej godziny powrotu. Tylko spróbuj. A później, gdy wrócisz do domu, weź prysznic, usiądź w ulubionym fotelu i pocuj, jak ożywione jest całe Twoje ciało.



Lista osiągnięć Norweżki jest imponująca. Gunn-Rita Dahle Flesjaa zdobyła m.in. złoty medal igrzysk olimpijskich, 4 złota i srebro mistrzostw świata XC, 4 razy wywalczyła kryształową kulę Pucharu Świata XC. Ma na swoim koncie również 6 złotych medali, srebro i brąz mistrzostw Europy XC, a także 5 złotych medali mistrzostw świata w maratonie oraz 2 złote i 3 srebrne medale mistrzostw Europy w maratonie. W zeszłym roku Norweżka wyrównała rekord Julie Furtado w liczbie zwycięstw w zawodach Pucharu Świata (28).

» CIEKAWOSTKI Z KOLARSKIEGO ŚWIATA

RUBRYKA TWORZONA WSPÓLNIE Z VELONEWS.PL

POLACY BRĄZOWYMI MEDALISTAMI MISTRZOSTW EUROPY



» Polska drużyna podczas ogłaszania wyników.

Pierwszego dnia odbywających się w Portugalii Mistrzostw Europy w kolarstwie torowym polska drużyna w składzie Jakub Stecko - Grupa Kolarska Żyrardów, Patryk Rajkowski - Limaro Kórnik i Ma-

teusz Rudyk - Jelcz Laskowice, zdobyła brązowy medal.

Polscy zawodnicy uzyskali czas 46.248 pokonując w decydującym starciu drużynę francuską. Tytuł mistrzów Europy zdobyli Niemcy, którzy w pojedynku o złoto pokonali Rosjan.

W rywalizacji kobiet, w wyścigu drużynowym na dochodzenie, Polki w składzie Natalia Rutkowska, Aleksandra Sapieja - obie Grupa Kolarska Żyrardów, Karolina Karasiewicz - Ekobud Grudziądz, Natalia Morytko - Opty Mazowsze Grodzisk Mazowiecki, zajęły 5. miejsce. Złoty medal zdobyły Rosjanki przed Ukrainkami i Włoszkami. Gratulujemy Wszystkim!

Trzymamy kciuki za dalsze starty!
Velonews



Polscy zawodnicy uzyskali czas 46.248 pokonując w decydującym starciu drużynę francuską.



» Jakub Stecko

ULISSI NA DŁUŻEJ W LAMPRE-MERIDA, DOŁĄCZA POLANC

DIEGO ULISSI, JEDEN Z NAJWIĘKSZYCH TALENTÓW WŁOSKIEGO KOLARSTWA, PRZEDŁUŻYŁ O DWA LATA KONTRAKT Z LAMPRE-MERIDA. NOWYM NABYTEM WŁOSKIEJ GRUPY ZOSTANIE 21-LETNI JAN POLANC, 2. ZAWODNIK TOUR DE SLOVENIE 2013.

Diego Ulissi znajdował się na celowniku znanych grup kolarskich, jednak przedłużył swój obowiązujący kontrakt o dwa lata.

Jestem bardzo szczęśliwy, że Lampre-Merida dało mi szansę, by wciąż jeździć w tej ekipie. Dziękuję Saronniemu, rodzinie Galbusera i Meridzie. Mam nadzieję, że dam im wiele powodów do radości - mówi Ulissi. - Odkąd zostałem zawodowcem, poprawiłem swoje umiejętności, także dzięki wsparciu tej ekipy. Nadszedł czas, bym zaczął więcej wygrywać i chciałbym odnosić sukcesy jeszcze w drugiej części tego sezonu - dodaje. Do najważniejszych osiągnięć 24-letniego Włocha należą m.in. zwycięstwo etapowe w Giro d'Italia 2011, triumf w Settimana Internazionale di Coppi e Bartali 2013, 7. miejsce w Paryż-Nicea 2013, 8. miejsce w Tour de Pologne 2010 czy 2. pozycja w klasyku Mediolan-Turyń 2012. Zanim zaczął osiągać dobre wyniki w



dorosłym kolarstwie, dwukrotnie (2006, 2007) był mistrzem świata juniorów. Najważniejszym wyścigiem drugiej części obecnego sezonu będzie dla niego prawdopodobnie Vuelta a Espana. W zeszłym roku włoski kolarz udanie przejechał Giro d'Italia - był 21. w klasyfikacji generalnej wyścigu i 4. w klasyfikacji młodzieżowej.

Ulissi zaprezentował umiejętności na najwyższym poziomie, więc poprosiliśmy go o to, by był w przyszłości kluczowym zawodnikiem Lampre-Merida - tłumaczy Giuseppe Saronni, menedżer generalny włoskiej grupy. - Cieszy nas, że odpowiedział nam z entuzjazmem i zdecydował się na współpracę przez kolejne dwa lata - dodaje kolarski mistrz świata, dwukrotny zwycięzca Giro d'Italia. Jego zdaniem kolega Przemysław Niemiec z grupy ma szansę odnosić sukcesy w najważniejszych wyścigach i z pewnością rozwinię się w czołowego włoskiego kolarza. - Warto też podkre-



Ulissi zaprezentował umiejętności na najwyższym poziomie, więc poprosiliśmy go o to, by był w przyszłości kluczowym zawodnikiem Lampre-Merida

ślić, że mimo swoich 24 lat Ulissi zebrał już wielkie doświadczenie, które będzie w stanie wykorzystać do podniesienia swoich umiejętności - zaznacza Saronni.

Diego Ulissi ma na swoim koncie także zwycięstwo w Tour de Slovenie 2011. W 2013 r.

2. miejsce zajął w tym wyścigu Słoweniec Jan Polanc, który od sierpnia br. będzie nowym kolarzem Lampre-Merida. 21-latek do włoskiej grupy przeniesie się z kontynentalnej ekipy Radenska, a jego debiutem w Lampre-Merida będzie prawdopodobnie Eneco Tour. Pochwał pod adresem zwycięzcy Giro del Friuli z 2012 r. nie szczędzi Giuseppe Saronni. - Jego umiejętności i profesjonalizm, który zawsze prezentuje, skłoniły nas, by dołączył do naszej ekipy i zadebiutował na trasie World Touru w sierpniu - tłumaczy legenda kolarstwa. - Mówiąc o Słowenii, miło mi oznajmić, że kolejny bardzo młody talent, tegoroczny mistrz tego kraju Luka Pibernik, dołączył do grupy obserwowanych przez nas zawodników - mówi Giuseppe Saronni. Lampre-Merida będzie bacznie przyglądała się postępowi 20-letniego Słowenca i być może zaproponuje mu w przyszłości kontrakt. **Velonews**

ZOSTAŃ BOHATEREM NARODOWEGO



Bieg na Piątkę

29 września 2013



**35. MARATON
Warszawski**
29 września 2013

Maraton - Bieg na 5km - Maraton na rolkach - Maraton hand-bike

www.maratonwarszawski.com

SPONSORZY



POWERADE



ORGANIZATOR



PARTNERZY



Accreo



LUXMED



TIMEX

Pure JATOMI
PLATINUM FITNESS

PATRONI MEDIALNI



Bieganie

eska

HARDTAIL CARBON MOBSTER



kellysbike.com

Kellys Sprawdzony

Kellys Mobster - sprawdzony podczas maratonów przez Świat Rowerów Kellys Team.

"Lekkość, lekkość i jeszcze raz lekkość, sztywność ramy fantastyczna, przy bardzo dobrym komforcie jazdy, rower prowadzi się precyzyjnie jak pocisk samonaprowadzający [...]"
Bikeboard, #3/2012

Nic dodać, nic ująć.



iCAD
CARBON
INNOVATIVE CARBON
ADVANCED DESIGN



Zostań naszym fanem na Facebooku
<http://www.facebook.com/Kellyspoland>

©2013 KELLYS BICYCLES. ALL RIGHTS RESERVED.

PL/ KELLYS Sp. z o.o., Młyńska 11, 55-200 Olawa,
tel.: 71 / 318 88 77, fax: 71 / 318 88 99, info@kellysbike.com

