



LIVE

**GIRO D'ITALIA 7-29 MAJA
W EUROSPORCIE**

LIVE & VOD W EUROSPORT PLAYER [HTTP://EUROSPORTPLAYER.PL](http://EUROSPORTPLAYER.PL)

NAKLAD: 20 TYS. EGZ.



maratony

Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW MAZOVIA MTB MARATHON NR 7/2011

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.MARATONYzCHARAKTEREM.PL

NIEDZIELA, 29 MAJA 2011



FOT: MARCIN GÓRAJEK

OMÓWIENIE TRASY **4**

FOTORELACJA Z OSTATNIEGO ETAPU **6**

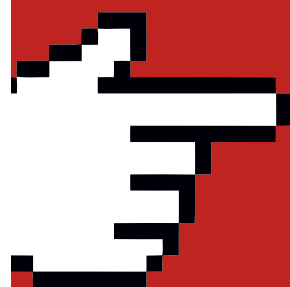
JAKA JEST ROLA WĘGLOWODANÓW **8**

WYNIKI NASZEJ ZABAWY **10**

ETAP 5



OLSZTYN



MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE



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

» SAKWA INFORMACJI

BIURO ZAWODÓW JEST CZYNNE

- w dzień przed maratonem w godz. 14.00-18.00
- w dniu maratonu w godz. 8.00-10.30

DEPOZYT

- na każdej z edycji można zostawić rzecz 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 maratonem: 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

» REJESTRACJA BEZ KOLEJEK

Przypominamy wszystkim uczestnikom o możliwości wcześniejszego zarejestrowania się, dzięki czemu można uniknąć kolejek do biura zawodów przed maratonem.

ZAREJESTRUJ SIĘ W WARSZAWIE

W najbliższy piątek w godzinach 16.00-20.00 Biuro Zawodów będzie czynne w Warszawie na terenie Muzeum Sportu i Turystyki (ul. Wybrzeże Gdańskie 4, budynek Centrum Olimpijskiego). Poza przebiegiem procesu rejestracyjnego (w tym rejestracji gotówkowej) można m.in. sprawdzić działanie chipa. Rower można zaparkować przed budynkiem na parkingu, jednakże należy posiadać własne zapieczętowanie. Więcej na temat działania biura zawodów znajdziecie na stronie www.mazoviamtb.pl/?news=1285

REJESTRACJA DZIEŃ WCZEŚNIEJ

Biuro Zawodów ponadto jest otwarte w przeddzień maratonu w godzinach 14.00-18.00. Rejestrując się dzień wcześniej unikniecie kolejek tuż przed imprezą, czas niedzielny w pełni będziecie mogli poświęcić na skupienie się przed startem.

REJESTRACJA ON-LINE

Jeśli już uczestniczyliście w br. w maratonach Mazovii, posiadacie chip i nr startowy, możecie się rejestrować przez internet. Należy tego dokonać (uwaga!) na 5 (pakiet flex: 4) dni przed maratonem. Szczegóły na stronie:

www.mazoviamtb.pl/?news=516 (lq)

NO NEEDLE POLICY

Pod tym kryptonimem ukrywa się nowy przepis wprowadzony przez Międzynarodową Unię Kolarską. Czego dotyczy? Zakożu używania igieł i strzykawek przez lekarzy kolarskich ekip zawodowych. Jaki ma cel? To oczywiście, jak wszystkie wprowadzane ostatnio przepisy ma pomóc w walce z dopingiem, który zdaniem UCI, jest główną zmożą kolarskiego świata. Jakie będą skutki? Dla zdrowia zawodników mogą być oplakane, ale wydaje się, że ten problem najmniej interesuje włodarzy światowej federacji. Żeby nie było wątpliwo-

ści - jestem wrogiem dopingu i popieram działania mające oczyścić moją ulubioną dyscyplinę, ale działania podejmowane z głową i troską o zdrowie ludzi, poświęcających się kolarstwu.

Mam wrażenie, że ostatnie rozwiązanie jest kolejną próbą pokazania świata determinacji kolarskich władz, kolejną głośną akcją, której celem jest wyłącznie nabicie sobie punktów i zrobienie dobrego wrażenia. Szef UCI Pat McQuaid stwierdził niedawno, że niepokoją go ciemne chmury zbierające się nad kolarstwem,

a ja mam nieodparte wrażenie, że to nieudolność władz federacji jest piorunochronem ściągającym grzmoty i błyskawice. Ostatnim tego dowodem jest sprawa Alberto Contadora. Jak to możliwe, że kolarz, w którego próbie krwi wykryto ślady clenbuterolu w lipcu ubiegłego roku do dziś nie wie, czy zostanie zdyskwalifikowany? Hiszpan wystartował właśnie w Giro d'Italia, którego jest głównym faworytem i może się okazać, że decyzja o jego dyskwalifikacji zapadnie tuż po zakończeniu tej imprezy. Czy takie działanie nie jest ciosem w wize-

runek kolarstwa? A wracając do nowego przepisu. Strzykawki czy igły służą od lat nie tylko podawaniu środków dopingujących. Są przede wszystkim sposobem na szybką regenerację organizmów zawodników po morderczych etapach wielkich tourów. Błyskawiczne podanie kroplówki uzupełniającej braki witamin czy innych substancji bywa jedynym sposobem na dojście do siebie w przeciągu kilkunastu godzin, jakie pozostają do rozpoczęcia kolejnego etapu. Teraz będzie to zabronione, a w nagłych przypadkach kolarze mają być odwożo-

ni do szpitala gdzie... poda się im kroplówkę. Na dodatek wprowadza się ten przepis w przededniu rozpoczęcia wyścigu, który w zgodnej opinii fachowców jest jednym z najtrudniejszych w historii. Wystarczy spojrzeć na liczby: 3496,5 km, 24 tysiące metrów przewyższenia, w tym 6000 tylko na etapie do Gardeccia. Na chlebie i wodzie? Nie polecam... Polecam natomiast oglądanie Giro d'Italia na antenie stacji Eurosport, emocji na pewno nie zabraknie!

● **Adam Probosz**
dziennikarz Eurosportu

ODDAJ SIĘ W RĘCE SPECJALISTÓW

O tym jak ważny jest proces regeneracji i jak nieodpowiednie przygotowanie organizmu, może przełożyć się m.in. na wynik w maratonie, systematycznie staramy się informować Was i na stronie internetowej i poprzez nasz biuletyn na stronie 8, gdzie systematycznie publikujemy teksty specjalistów.

Teraz organizatorzy przygotowali nie lada gratkę, która będzie dostępna podczas maratonów Mazovii MTB. Od najbliższego etapu w Olsztynie funkcjonować będzie specjalne stanowisko Carolina Medical Center Kliniki Ortopedii i Medycyny Sportowej, gdzie fizjoterapeuta - trener przygotowa-



nia motorycznego, będzie oferować drobne zabiegi terapeutyczne, a także porady treningowe i w zakresie ortopedii narządu ruchu.

Jednocześnie zachęcamy wszystkich do zadawania pytań bezpośrednio ekspertom

Mazovii poprzez adres e-mail ekspert@mazoviamtb.pl i przypominamy także o funkcjonującej na stronie www.mazoviamtb.pl zakładki „Zadaj pytanie ekspertowi” w której to znajduje się lista wszystkich specjalistów z którymi można się skontaktować. (lq)

GALERIA ROWER - JA

Podczas Nocy Muzeów 14 maja w Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie odbyło się otwarcie wystawy której współorganizatorem jest Mazovia MTB Marathon.

WYNIKI

Z nadesłanych ponad 200 zdjęć komisja konkursowa wybrała prawie 30 najbardziej atrakcyjnych i najciekawszych jej zdaniem fotografii. Podczas otwarcia wystawy rów-

nież wybrano zwycięskie zdjęcia, których autorami są: Bartosz Łuczak (I miejsce), Marek Słowik (II miejsce), Katarzyna Kielczyk (III miejsce).

POWIĘKSZAMY GRONO

Wyróżnienie otrzymał Piotr Merchel za nadesłanie największej ilości, a jednocześnie najbardziej interesujących zdjęć. Ponadto został zaproszony do przystąpienia do grona fotografów mara-

tonu, stając się czwartym oficjalnym fotografem Mazovii MTB Marathon. Jego priorytetowym zadaniem będzie fotografowanie uczestników na mecie. Jego zdjęcia z Legionowa można obejrzeć na stronie www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=legionowo-11piotr&id=1310 Wszystkim uczestnikom konkursu dziękujemy za nadesłanie prac, zwycięzcom gratulujemy. (lq)

R E K L A M A

ADVENTURE BEGINS TODAY
www.buff.pl

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



POLSKIE
TOWARZYSTWO
UBEZPIECZEŃ



Ochronimy **Twoje** mieszkanie garaż dom

Ochronę Twojej
własności zapewnia
pakiet ALFA

www.ptu.pl





WŚRÓD LASÓW I JEZIOR

OLSZTYN TO KOLEJNE PRZEPIĘKNE MIASTO NA TEGOROCZNYM SZLAKU MAZOVIA MTB. TO TU SPOTYKAMY SIE W TEN WEEKEND!

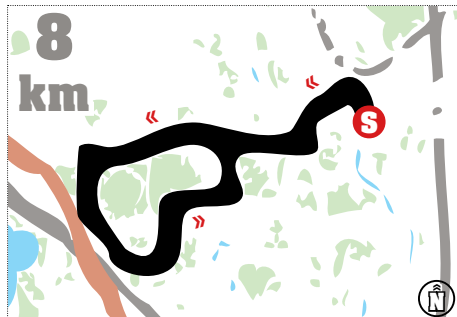
» SAKWA INFORMACJI

• NIEZBĘDNE ADRESY

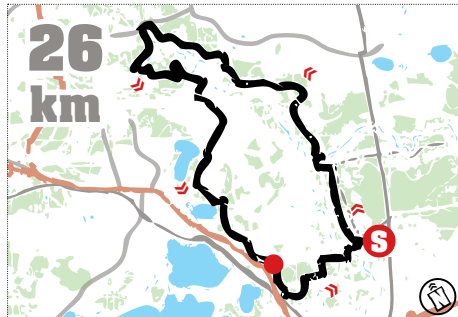
START: STADION LEŚNY, UL. PARKOWA, OLSZTYN, WWW: www.mazoviamtb.pl/?stat=163

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

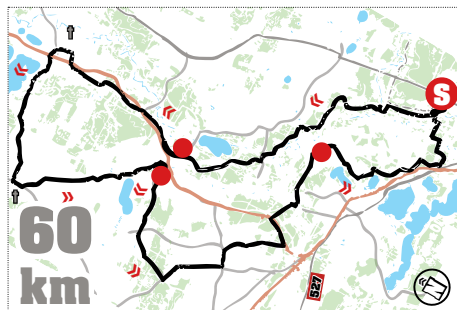
HOBBY ●●●●●



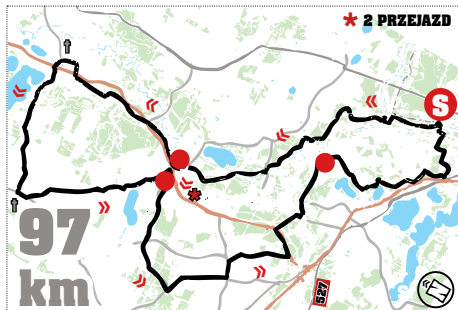
FIT ●●●●●



MEGA ●●●●●



GIGA ●●●●●



• BUFETY

FIT - 15 km, **MEGA** - 15 km, 34 km, 49 km, **GIGA** - 15 km, 34 km, 49 km, 69 km, 85 km

• INNE

- mycie rowerów, prysznice - wóz strażacki
- szatnie - namioty na miasteczku

• DOJAZD DO STADIONU



TRASA 1: 212 KM

Trasę E77 (7) z Warszawy kieruj się do Olsztyna, gdzie skróć w trasę 51

TRASA 2: 218 KM

Trasę 57 z Warszawy kieruj się do Szczytina, gdzie skróć w trasę 53



• PRZEWIDYWANA POGODA



19
st.C

1009 hPa, wiatr 4m/s

• PROGRAM ZAWODÓW

Sobota

14.00 - 18.00 zapisy

Niedziela

8.00 - 10.30 zapisy

10.30 - ustawianie zawodników w sektorach startowych,

11.00 - start maratonu: Fit, Mega i Giga,

11.10 - start dystansu Hobby,

12.30 - dekoracja dystansu Hobby,

14.00 - dekoracja dystansu Fit,

15.15 - dekoracja dystansu Mega,

15.45 - dekoracja dystansu Giga.

Miasto położone jest w środkowej części województwa warmińsko-mazurskiego nad rzeką Łyną, w granicach Pojezierza Olsztyńskiego, które wchodzi w skład makroregionu Pojezierza Mazurskiego i jest podprovincją Pojezierzy Wschodnio-bałtyckich. Od południowej strony miasto sąsiaduje z puszcza. Większość odwiedzających kojarzy go jako „stolica Krainy Tysiąca Jezior”, ale równie dobrze mógłby się nazywać „stolicą polskich lasów”. Nie bez powodu – olsztyńskie lasy zajmują ponad jedną piątą powierzchni miasta (1800 hektarów). Zieleń miejska urządzona jest w postaci licznych parków (m.in. Park Kusocińskiego, Park Zamkowy). W granicach miasta znajdują się dwa rezerwaty przyrody: Mszar (o powierzchni 4 hektarów) i Redykajny (o powierzchni 10 ha). Ponad połowa olsztyńskich lasów to unikalny w skali Europy zwarty kompleks Lasu Miejskiego, będący miejscem rekreacyjno-wypoczynkowym i turystyczno-krajoznawczym. W trakcie spaceru czy joggingu, jazdy na rowerze czy szusowania na ośnieżonych duktach, warto zobaczyć te urocze zakątki, które są atrakcyjne o każdej porze roku.

12 KM ŚCIEŻEK

Z bagażem niezapomnianych przeżyć, jakie dają nam zapewne piesze wędrówki po Olsztynie i okolicach, czas przesiąść się na rower. 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. Dziś rowerzyści korzystają z pięciu ścieżek, a następne trzy są w przygotowywaniu. Jako że przejażdżka przez miasto dla prawdziwych amatorów ruchu na świeżym powietrzu jest tylko rozgrzewką, proponujemy też dłuższe trasy po ciekawych szlakach rowerowych.

JAK W ZGIERZU

Maraton będzie przebiegał w sąsiedztwie malowniczo położonych sześciu jezior oraz częściowo poprowadzony zostanie wzdłuż rzeki Łyny z licznymi jej rozlewiskami, tereny wymarzone dla oka i duszy. Start wszystkich dystansów odbędzie się na Stadionie Leśnym o podłożu trawiastym. Zaraz za

stadionem rozpocznie się dość wymagający 100 metrowy podjazd po płytach betonowych. Na 9,5 km przy elektrowni wodnej będzie rozjazd na dystans Fit, gdzie trasa połączy się z powrotem z Mega i Giga na 45,5km. Niedługo potem za Cerkiewnikiem zaczyna się pierwszy z ciekawszych podjazdów, który jest częściowo brukowany. Potem mijamy Różynkę, Bukwald (bardzo szybki 5-kilometrowy odcinek z kilkomą pagórkami), Barkwedę, Polejki, Mątki i na krzyżowce wybieramy prawą drogę, by zjechać przez zwiną równię na pełnej szybkości. Na 45,5 km do mega- i gigowiczów dołącza dystans Fit, i wszyscy razem kierują się na „górze placu” zaczynając się na 47 km. Osoby będące na maratonie w Zgierzu w 2010 roku przypomną sobie podjazd pod stok narciarski. Na szczycie kierujemy się w prawo w stronę jeziora Redykajny, leśna droga z korzeniami i piaskiem o długości około kilometra. Potem mijamy jezioro Żbik i wracamy do miasta od strony osiedla dom-

ków jednorodzinnych, by poprzez las miejski dotrzeć do mety.

UWAŻAJCIE NA KAPCIE

Ci którzy mieli już okazję poznać trasę na indywidualnych lub grupowych rekonesansach muszą być zadowoleni. - Miałem okazję pojechać po okolicach Olsztyna i wiem jedno: te tereny dają w kość. Myślę, że trasa śmiało może konkurować z Supraślem czy Krakowem z 2010. - Jeżeli aura jeszcze dopisze to może być najciekawszy etap edycji 2011 – pisze na forum Mazovia MTB użytkownik piobre. - Jeżeli chodzi o drogę to jest przepiękna i malownicza posród jezior, gór, górek. Szybka, wolna z szutrem, brukiem, piaskiem, i asfaltem - jest wszystko oprócz przepraw wodno-błotnych (za którymi nie przepadam, więc nie żałuję). Jest kilka krótkich odcinków utwardzonych gruzem - oj będzie kilka kapić! – przestrzega Pablo. Uważajcie, chyba nikt nie chce zmieniać opony na trasie!

• *Lukasz Dobrakomski*

corrateg
LIKE IT - BIKE IT

KOLARZYK ROWER
Rutkiewicz Kochanek
SPRZEDAŻ - WYPOŻYCZALNIA - SERWIS www.kolarzyk.pl
Olsztyn, Likusy, ul. Wczasowa 57, tel. 88 00 77 167

www.kolarzyk.pl

OSW
Olsztyńska Szkoła Wychowania
im. Józefa Rusieckiego

10-243 Olsztyn;
ul. Bydgoska 33
Tel./fax 89 526 04 00,
WWW.OSW.OLSZTYN.PL

OFERTA KSZTAŁCENIA
w roku akademickim 2011/2012

STUDIA MAGISTERSKIE	STUDIA LICENCJACKIE
- fizjoterapia	- pedagogika
- pedagogika	- politologia
- pedagogika resocjalizacyjna	- wychowanie fizyczne
- pedagogika promocji zdrowia	- fizjoterapia
- wczesne wspomaganie rozwoju dziecka (nowość!)	- zdrowie publiczne
- wychowanie fizyczne	- język angielski

ZAPRASZAMY NA BASEN!

SZYBKIE WIELKIE KOŁO - NINER AIR 9 CARBON

SEZON 2011 JEST W ROZMIARZE 29 CALI. CIESZY WIĘC DEBIUT W POLSCE LIDERA SEGMENTU – NINER BIKES.

Analiza relacji z ostatniego Eurobike jednoznacznie pokazuje, że hegemonia koła 26-calowego dobiega końca. Duże koło doskonale przyjmuje się w rowerach do XC i maratonów. Każda uznana marka w 2011r. posiada modele na większych kołach. Większość producentów zajmuje się tym segmentem od niedawna, na fali jego rosnącej popularności. Są jednak też takie firmy, które pasję dla wielkiego koła uczyniły sensem swej działalności. Najciekawszą z nich jest amerykańskie Niner Bikes, dziecko Steve'a Domahidy i Chrisa Sugai. To weterani branży, którzy dawno temu odkryli potencjał, jaki drzemie w dużym kole. Połączyli siły w 2004r. - lata doświadczeń gwarantują dziś, że doskonale dopracowane i przemysłowe produkty uszczęśliwią każdego klienta Niner Bikes.

AIR 9 CARBON

Nowy rozdział w historii Niner – karbonowy rower do ściga-



nia – to efekt lat ciężkiej pracy. Zaczęło się od charakterystycznej dla Niner geometrii ramy. Bazując na sprawdzonych pomysłach Steve i Chris zaprojektowali rower do wyścigów XC. Nowością był materiał – włókno węglowe. Dlatego też prace zaczęto w pamięci komputera. Długie analizy wykonywane Metodą Elementów Skończonych dały optymalny kształt

ramy i najlepszy rozkład materiału. Dalej przyszedł czas na testy laboratoryjne na maszynach wytrzymałościowych. Na koniec pozostały próby w terenie – twórcy sprawdzili w praktyce teoretyczne prognozy i ostatecznie doskonalili projekt. Nadrzędnym celem, który przyświecał zespołowi była bowiem jakość jazdy. Motto Niner Bikes brzmi: The ride is every-

thing – każdy rower marki musi mu sprostać.

GOTOWY ZWYCIĘZCA

Długie lata żmudnej pracy zaowocowały narodzinami roweru, który wykracza daleko poza możliwości swoich konkurentów. Rewolucyjny suport w standardzie CYA pozwala na stosowanie wszelkich dostępnych wkładów suportu, a z sys-

temem Bio-Centric pozwala napiąć łańcuch w singlepedzie. Główka typu Tapered zwiększa sztywność i precyzję sterowania. Wewnętrzne prowadzenie linek oszczędza masę i zabezpiecza napęd przed wpływem wody i błota. Rama waży 1260g, co jest doskonałym wynikiem w segmencie. Posiada także mocowanie tylnego hamulca w standardzie Post Mo-

unt – wygodniejsze i lepsze od dotychczasowego. Ten rower jest „obwieszony” najnowszymi rozwiązaniami. Jest też objęty C5 – pięcioletnim programem gwarancyjnym.

NINER A SPRAWA POLSKA

Od listopada 2010r. rowery marki Niner Bikes są dostępne na polskim rynku, w ofercie firmy Beastie Bikes – polskiego dystrybutora Ibis Cycles i Knolly Bikes. Firma nawiązała bliską współpracę z zawodnikiem z czołówki polskich maratonów – pilotem pierwszego w kraju Air 9 Carbon został znany z serii Bikemaraton zawodnik wrocławskiego Votum Teamu – Dariusz Poroś. Jego sprzęt z pewnością będzie ozdobą peletonu – jego właściciel zadbał o doskonały wygląd, zaś wyniki na nim osiągnięte na pewno zwrócą uwagę kibiców maratonów i imprez wieloetapowych.

STRONA DYSTRYBUTORA:
WWW.BEASTIEBIKES.PL

RIDE YOUR LIFE

EXCLUSIVE EUROPEAN SPORTSWEAR

BCM
nowatex

www.bcmnowatex.com.pl
Zapraszamy do współpracy dystrybutorów i sklepy sportowe

www.burley.pl



BURLEY



D'Lite



Cub



Solo



Encore



Nomad



Travoy



FOTORELACJA Z LEGIONOWA: DES

OKOŁO 1200 ZAWODNIKÓW ZJAWIŁO SIĘ NA CZWARTYCH ZAWODACH TEGOROCZNEJ MAZOVIA MTB MARATHON. OJ, DZIA



» Praca w biurze zawodów wrze od wczesnych godzin rannych.



» ... dobre nastroje dopisują, nic nie zapowiada jeszcze mającej lada nadejść ulew...



» ... która zaskakuje wszystkich tuż przed startem, a później towarzyszy w trakcie przejazdu



» Niektóre odcinki łatwiej było pokonać pieszo...

Na starcie, który zorganizowano przy nowoczesnej Arenie Legionowo stanęła ogromna liczba zawodników nie tylko wyczynowo uprawiających tę dyscyplinę sportu, ale również amatorsko jeżdżących w wyścigach rowerowych. Padający deszcz nie odstraszył kolarzy i na starcie zameldowało się prawie 1200 osób. Kolarze mieli do wyboru jeden z czterech dystansów: hobby – przeznaczony dla młodszych uczestników oraz całych rodzin, o długości 6,5 km; Fit – dla nieco starszych i wymagających zawodników (24 km); Mega – dla średniozaawansowanych, o długości 48 km; Giga – dla najbardziej zaawansowanych, o długości 72 km.

ZAMANA TEŻ JECHAŁ

Już sam start legionowskiej imprezy wyglądał imponująco. Przez kilkanaście minut startowały poszczególne grupy wiekowe i mające do pokonania różne dystanse. Wśród zawodników nie zabrakło także zawodników z terenu powiatu legionowskiego. Pojawiła się całkiem pokaźna liczba młodzieży, którą zachęcał na spotkaniach w szkołach Cezary Zamana, główny organizator maratonu. On sam również chętnie startuje w zawodach. I tym razem nie mógł sobie odmówić przyjemności startu w Legionowie. Jak sam przyznał, bardzo lubi trasy w legionowskich i chotomowskich lasach.

MOCNY FINISZ

Walka o pierwsze miejsce dla najbardziej wymagającego dystansu Giga toczyła się do ostatnich metrów. Pierwszy linię mety minął Radosław Rękawek z Kross Racing Team z czasem 2:31:14, o jedną sekundę gorszy czas miał Paweł Baranek z MBIKE Team Marathon, a kolejną sekundę później na mecie zjawił się Ra-



» Arena Legionowo ciepło przywitała uczestników Mazovii. I to również dosłownie, udostępniając naszym uczestnikom szatnie, a przede wszystkim prysznic z gorącą wodą.



Wszystko wskazuje na to, że Mazovia MTB Marathon ponownie zawita do Legionowa w przyszłym roku. Cezary Zamana bardzo chwalił współpracę z gospodarzami miasta, MOSiR-em, ze strażą pożarną i z nadleśnictwem.

dosław Gołębiowski z TTC Jadę Toruń. Wśród kobiet pierwsze miejsce zajęła Ewa Kołodziej z APS Polska z czasem 3:18:34, która przez ostatnie kilometry czuła na plecach oddech Olgi Niewiarowskiej (3:18:40) z Kross Racing Team. Trzecią linię mety przekroczyła Beata Moćko (Świat Rowerów Racing Team) z czasem 3:24:41.

WRÓCIMY TU ZA ROK

W wyścigu Mega wygrali Anna Klimczak i Patryk Piasecki, na dystansie Fit – Sabrina Staniewska i Karol Rumsicki, a na najkrótszym dystansie – w wyścigu Hobby wygrali Antonina Bialek i Albert Karolonek. Wszystko wskazuje na to, że Mazovia MTB Marathon ponownie zawita do Legionowa w przyszłym roku. Cezary Zamana bardzo chwalił współpracę z gospodarzami miasta, MOSiR-em, ze strażą pożarną i z nadleśnictwem. Po tak dużej liczbie komplementów z ust Cezarego Zamany chyba nie wypada, aby Legionowo w przyszłej edycji Mazovia MTB nie było współorganizatorem któregoś z etapów. Tym bardziej że w niedzielnych zawo-

dach wystartowało wielu uczestników z Legionowa i okolic, gdyż dyscyplina ta jest coraz bardziej popularna w powiecie legionowskim.

POZYTYWNE ZASKOCZENI

- Ta miejscówka bardzo pozytywnie nas zaskoczyła. Niby tak blisko Warszawy, ale nigdy nie mieliśmy okazji sprawdzić okolic Legionowa, a zwłaszcza Gór Chotomowskich pod względem rowerowym. Góry jak to góry na Mazowszu - szalu nie ma, ale przynajmniej nie było płasko i trasa okazała się bardzo ciekawa. – uważa Tomasz Papier-Zwierz z Bikeboard Team. - Trasa świetna! Nie przypuszczałem, że w Lasie Chotomowskim może być tak interesująco. Gratulacje! – dodaje Patryk Rajczyk. - Jak relacjonowali zawodnicy trasa była szybka, a piaski i wzniesienia nie były dominujące. Widziałem jednak, że wielu zawodnikom na trasie przytrafiły się defekty rowerów, co często uniemożliwiało im dokończenie wyścigu. Taka przygoda przytrafiła się np. koleżce z zespołu. Grzegorz na 6 kilometrze złapał trochę mokrego piasku i uszkodził przerzutki w rowerze – ubolewał Jacek Czaplicki z Ostrołęki.

CZARODZIEJE DUSZ

W Legionowie odbyła się także rywalizacja pod nazwą „Czarodzieje Dusz”. To II Otwarte Mistrzostwa Polski MTB dla osób zajmujących się profesjonalną pomocą psychologiczną. Organizatorzy zaprosili do udziału psychologów, pedagogów, pracowników socjalnych, terapeutów, trenerów, kuratorów, a także studentów odpowiednich studiów kierunkowych. W tej stawce zwyciężyli Marta Parnicka (dystans Fit kobiet), Michał Kurczewski (dystans Fit mężczyzn) oraz Piotr Grajner (dystans Mega mężczyzn).

• Jan Kowalczyk



» ... zaś chwila nieuwagi, mogła się skończyć bliskim spotkaniem z piachem



SZCZOWA EDYCJA

ŁO SIĘ...



» Wymagające podjazdy i nie mniej ostre zjazdy - na to nie mogli narzekać uczestnicy maratonu.



» Najważniejszą satysfakcję sprawia przezwyciężenie własnych słabości, ukończenie kolejnego etapu i oczywiście posiłek regeneracyjny



» Po dotarciu na metę, obowiązkowe podzielenie się wrażeniami i spostrzeżeniami z trasy .



» Coś dla ciała, i coś dla ducha? Wewnątrz Areny, można było obejrzeć wystawę fotografii kolarskich z maratonów.



» „Sto lat dla Anuli” - czyli niecodzienna forma życzeń urodzinowych na koszulce uczestnika... do których po cichu redakcja też się przyłącza.

» KLASYFIKACJA ETAPU

• ETAP 4: LEGIONOWO

M	NR	NAZWISKO	IMIĘ	CZAS [+:]
GIGA K OPEN				
1	2101	Kołodziej	Ewa	03:18:34
2	1988	Niewiarowska	Olga	03:18:41
3	835	Močko	Beata	03:24:41
GIGA OPEN				
1	3076	Rękawek	Radosław	02:31:14
2	4156	Baranek	Paweł	02:31:15
3	2650	Gołębiewski	Radosław	02:31:16
GIGA M1				
1	1635	Staniszewski	Olek	02:40:45
2	2808	Bujan	Michał	02:46:11
3	2805	Staniszewski	Kuba	02:57:17
GIGA M2				
1	3076	Rękawek	Radosław	02:31:14
2	4156	Baranek	Paweł	02:31:15
3	125	Wróbel	Andrzej	02:35:39
GIGA M3				
1	2650	Gołębiewski	Radosław	02:31:16
2	3074	Ziółkowski	Jarosław	02:34:27
3	850	Golaszewski	Sebastian	02:34:28
GIGA M4				
1	2519	Ziółkowski	Janusz	02:38:24
2	2722	Wróński	Jacek	02:44:16
3	1644	Zero	Artur	02:45:58
GIGA M5				
1	2327	Lasota	Sławomir	02:47:49
2	3078	Witkowski	Andrzej	02:49:56
3	2536	Osowski	Andrzej	02:59:43
MEGA OPEN K				
1	2427	Klimczuk	Anna	01:58:45
2	834	Kordowicz	Bogna	01:59:38
3	2529	Jędrzejewska	Dorota	02:00:00
MEGA K1				
1	2529	Jędrzejewska	Dorota	02:00:00
2	2406	Perzanowska	Karolina	02:02:57
3	3059	Zalewska	Martyna	02:07:53
MEGA K2				
1	2427	Klimczuk	Anna	01:58:45
2	2588	Szymańska	Aleksandra	02:11:33
3	402	Juchimowicz	Ewa	02:14:12
MEGA K3				
1	834	Kordowicz	Bogna	01:59:38
2	1630	Kowalska	Jolanta	02:01:14
3	4134	Cyra	Monika	02:08:36
MEGA K4				
1	831	Duda	Ewa	02:02:48
2	1015	Ostrowska	Anna	02:07:26
3	723	Żolek	Zofia	02:07:48
MEGA K5				
1	2526	Dobosz	Elżbieta	02:13:41
2	2713	Sołtys	Zofia	02:17:14
3	742	Jezierska	Danuta	02:44:50
MEGA M OPEN				
1	1558	Piasecki	Patryk	01:36:42
2	3534	Kucharek	Adrian	01:37:30
3	4199	Dobrzyński	Michał	01:37:54
MEGA MJ				
1	3534	Kucharek	Adrian	01:37:30
2	667	Torzyński	Jakub	01:46:59
3	777	Macieja	Mateusz	01:47:40
MEGA M1				
1	1654	Ziulek	Michał	01:37:56
2	995	Olchanowski	Kamil	01:41:40
3	1627	Bruliński	Michał	01:42:25
MEGA M2				
1	1558	Piasecki	Patryk	01:36:42
2	2263	Kowalkowski	Paweł	01:37:55
3	2296	Piątkowski	Grzegorz	01:40:26
MEGA M3				
1	4199	Dobrzyński	Michał	01:37:54
2	4041	Mioduszeński	Artur	01:39:44
3	2655	Kiejnowski	Andrzej	01:40:27
MEGA M4				
1	2918	Patalon	Piotr	01:41:07
2	70	Majewski	Tomasz	01:41:59
3	1919	Łukaszewski	Sławomir	01:43:08
MEGA M5				
1	718	Kamiński	Wiesław	01:45:14
2	852	Bestry	Sławomir	01:45:59
3	1960	Kasiński	Ryszard	01:47:37
MEGA M6				
1	2450	Budek	Zdzisław	01:50:22
2	3557	Bielski	Zbigniew	01:57:32
3	780	Kołowiecki	Stanisław	01:58:00
FIT OPEN K				
1	3752	Staniewska	Sabrina	00:56:18
2	2422	Marcinkiewicz	Agata	00:58:25
3	117	Parnicka	Marta	00:58:31
FIT FKJ				
1	2422	Marcinkiewicz	Agata	00:58:25
2	788	Bialek	Weronika	01:04:18
3	3512	Patalon	Agata	01:08:16
FIT K1				
1	752	Zawistowska	Justyna	01:03:15
2	1994	Majewska	Natalia	01:04:58
3	1007	Cegińska	Edyta	01:05:22
FIT K2				
1	3752	Staniewska	Sabrina	00:56:18
2	117	Parnicka	Marta	00:58:31
3	2990	Blank	Danuta	00:59:03
FIT K3				
1	252	Stelmachczyk	Anna	00:59:32
2	450	Piechowicz	Majka	00:59:36
3	2711	Głowacka	Monika	00:59:5
FIT K4				
1	569	Milczarek	Dorota	00:59:24
2	970	Namysłowska	Magda	01:02:39
3	2784	Brzyska	Barbara	01:04:5
FIT K5				
1	716	Kamińska	Maria	01:07:49
2	421	Cobel	Jolanta	01:08:48
3	109	Lipowiecka	Ewa	01:17:19
FIT M OPEN				
1	2737	Rumsicki	Karol	00:47:22
2	288	Duda	Tomasz	00:47:23
3	590	Stępnia	Karol	00:47:33
FIT MJ				
1	1018	Kisiał	Jakub	00:50:05
2	741	Wojda	Lukasz	00:50:35
3	2911	Lesiuk	Bartosz	00:50:36
FIT M1				
1	2737	Rumsicki	Karol	00:47:22
2	288	Duda	Tomasz	00:47:23
3	590	Stępnia	Karol	00:47:33
FIT M2				
1	789	Fijolek	Robert	00:49:17
2	914	Witkowski	Arkadiusz	00:51:05
3	2760	Jonczyk	Erwin	00:51:06
FIT M3				
1	3087	Tomaszewski	Marcin	00:50:12
2	3543	Siewierski	Piotr	00:50:36
3	1333	Sławiński	Piotr	00:50:52
FIT M4				
1	2032	Wiszniewski	Cezary	00:49:54
2	2492	Jerez	Wiktoria	00:50:09
3	783	Kowalski	Ireneusz	00:50:18
FIT M5				
1	2761	Morawski	Krzysztof	00:54:04
2	920	Wachnik	Wojtek	00:56:36
3	1177	Stasiak	Jarosław	00:57:23
FIT M6				
1	2769	Litwinienko	Andrzej	00:56:27
2	4101	Sokolski	Jerzy	00:59:58
3	75	Kostrzewa	Maciej	01:00:3
HOBBY OPEN K				
1	2779	Bialek	Antonina	00:16:34
2	3046	Cywińska	Weronika	00:16:35
3	2297	Jankiewicz	Weronika	00:16:3
HOBBY K1				
1	4046	Janikowska	Weronika	00:20:00
2	3827	Borowiec	Amelia	00:20:45
3	2591	Nienakłowska	Sylwia	00:21:0
HOBBY K2				
1	71	Majewska	Oliwia	00:17:04
2	3063	Lach	Aleksandra	00:17:32
3	4189	Korajczyk	Dominika	00:17:37
HOBBY K3				
1	2779	Bialek	Antonina	00:16:34
2	3046	Cywińska	Weronika	00:16:35
3	2297	Jankiewicz	Weronika	00:16:3
HOBBY OPEN M				
1	938	Karolonek	Albert	00:14:22
2	3011	Frąckiewicz	Piotr	00:14:23
3	2293	Nalepa	Michał	00:14:24
HOBBY M1				
1	3960	Krasiński	Aleksy	00:16:36
2	2939	Cywiński	Mateusz	00:17:04
3	2292	Nalepa	Bartosz	00:17:47
HOBBY M2				
1	2291	Szałachowski	Wojciech	00:14:45
2	2376	Macieja	Kacper	00:14:55
3	1628	Dąbski	Patryk	00:14:58
HOBBY M3				
1	938	Karolonek	Albert	00:14:22
2	3011	Frąckiewicz	Piotr	00:14:23
3	2293	Nalepa	Michał	00:14:24

» ETAP ON-LINE

ZOBACZ PEŁNE LISTY UCZESTNIKÓW Z ETAPU W SIERPCU:

WWW.CYKLOPEDIA.MAZOVIA.MTB.PL/WYNIKI.PHP?KAT=G_MOPEN&RACE=4

ZOBACZ PEŁNE LISTY ZWYCIĘZCÓW Z KLASYFIKACJI GENERALNEJ:

WWW.CYKLOPEDIA.MAZOVIA.MTB.PL/WYNIKI.PHP

ZOBACZ GALERIE ZDJĘĆ

ZBYSZEK KOWALSKI www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=legionowo11zbyszek&id=1310

MARCIN GÓRAJEC www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=legionowo11magor&id=1310

ANNA WITKOWSKA www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=legionowo11ania&id=1310

PIOTR MARCHEL www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=legionowo11piotr&id=1310

TOMASZ WOŹNIAK www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=sierpc11woznia&id=1310

JAKA ROLA WĘGLOWODANÓW?

O PRAWIDŁOWYM ZAOPATRYWANIU ORGANIZMU W WĘGLOWODANY, BY ODNIEŚĆ Z TEGO NAJLEPSZE KORZYŚCI

Powiązanie węglowodanów z wydolnością treningową opisano po raz pierwszy już w roku 1939 przez Hansena i Christensena, jednak istotę glikogenu i jego wpływu na organizm odkryto dopiero w połowie lat 70. poprzedniego stulecia. Od tamtej pory badania nad węglowodanami i glikogenem trwają nieustannie na całym świecie i dziś już na ten temat wiadomo całkiem sporo. Jak zatem powinno wyglądać prawidłowe zaopatrywanie organizmu w węglowodany, by odnieść z tego najlepsze korzyści? W sporcie wyczynowym ilość energii pozyskiwanej z węglowodanów, szczególnie w okresie dużych obciążeń treningowych, powinna dochodzić do 70% całej dziennej racji pokarmowej i rozłożona powinna być na 4-6 niedużych posiłków. Ilość porcji może się zmieniać w zależności od etapu przygotowawczego, w którym znajduje się zawodnik.

GLIKOGEN

Szacuje się, że ilość glikogenu



» Ładowanie węglowodanami odsuwa moment zmęczenia o ok. 20% i poprawia wydolność o 2-3%.

w organizmie wynosi ok. 400 g, z czego ok. 100g znajduje się w wątrobie, a ok. 300g jest zgazynowane w mięśniach. Taka ilość glikogenu pokrywa wyda-

tek energetyczny rzędu 1200-1300 kcal, czyli intensywny, godzinny trening kolarski. Zasoby te mogą zabezpieczyć też 3 godzinny wysiłek ciągły o in-

tensywności 70-80% V02max (maksymalnego poboru tlenu), jak np. bieg. Jednak wykonując odpowiedni trening oraz stosując dietę wysokowęglowodanową, można zwiększyć owe wartości do 135 g w przypadku wątroby i 900 g w odniesieniu do mięśni szkieletowych. Należy wiedzieć, iż brak glikogenu w pracujących mięśniach upośledza ich funkcję. Organizm pracuje wówczas na „mniejszych obrotach”, a co więcej zaczyna czerpać energię z aminokwasów, które przecież budują nasze mięśnie.

ŁADOWANIE WĘGLOWODANAMI

Aby zaopatrzyć organizm w większe ilości glikogenu, należy zastosować tzw. ładowanie węglowodanami. Jego celem jest zwiększenie zapasów glikogenu ponad normalny poziom. Jest to zjawisko korzystne dla zawodników uprawiających sporty wytrzymałościowe, trwające ponad 90 min. Ładowanie węglowodanami odsuwa moment zmęczenia o ok. 20%

i poprawia wydolność o 2-3%. Klasyczny 6-dniowy cykl obejmuje 2 fazy. Wyczerpujące glikogen sesje treningowe oddzielone od siebie 3 dniami diety niskowęglowodanowej, po których następują 3 dni wysokiego spożycia węglowodanów przy minimum ćwiczeń. W praktyce wygląda to następująco: jeśli zawody są w niedzielę, to na tydzień przed, od poniedziałku do środy kolarz wykonuje dość intensywne treningi, a przy tym spożywa niewielkie ilości węglowodanów, np. 2-3 g/kg masy ciała. Od czwartku do soboty intensywność treningów już znacznie maleje, a nawet całkowicie się z nich rezygnuje

celem regeneracji organizmu, a przy tym konsumuje się duże ilości węglowodanów (8-10 g/kg masy ciała). Tym sposobem mamy maksymalne zapasy paliwa w dni zawodów. Nowszą metodą sugeruje, by po prostu na 2-4 dni przed zawodami zwiększyć podaż białek, bez wcześniejszego „pozbywania” się ich. Warto spróbować obu metod i wybrać dla siebie odpowiednią. Oba sposoby praktykowane są powszechnie przez przedstawicieli dyscyplin wytrzymałościowych.

• Krzysztof Mizera,
fizjolog sportowy

Centrum OLIMPIAKOS



OLIMPIAKOS
CENTRUM BADAŃ WYDOLNOŚCIOWYCH, PLANOWANIA DIETY I TRENINGU

www.olimpiakos.org.pl
tel. 508 356 718
tel. 516 183 830

Badania wydolnościowe (V02max, 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.



isostar
Twój profesjonalny wybór

Dążać do doskonałości...







WYBIERZ PRODUKTY PROFESJONALISTÓW
WYBIERZ NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ

ISOSTAR opracowany w Szwajcarii, jest stale udoskonalany i rekomendowany przez profesjonalnych sportowców oraz naukowych ekspertów.
Producent produktów ISOSTAR specjalizuje się w opracowaniu zdrowej żywności.
Wybierając ISOSTAR poprawiasz wydolność organizmu wzmacniając się produktami najwyższej jakości.
ISOSTAR to więcej niż napój. To Twój profesjonalny wybór!



ZAJRZYJ NA www.isostar.pl

Traumon®

etofenamat

z miejsca usuwa ból

Specjalista w leczeniu:

- tępych urazów • stanów zapalnych
- zwyrodnieniowych schorzeń układu ruchu



MEDA

1. NAZWA: Traumon (Etofenamatum) **2. SKŁAD:** 1 ml roztworu zawiera 100 mg etofenamatu (Etofenamatum). 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu (Etofenamatum). **3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** aerozol na skórę, roztwór / żel. **4. WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Tępe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów. Choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, kolanowych, barkowych. Reumatyzm pozastawowy: bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okołostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgniastych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłykci. **5. PRZECIWWSKAZANIA:** Leku Traumon nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na etofenamat, kwas flufenamowy lub którąkolwiek substancję pomocniczą leku, lub inne niesteroidowe leki przeciwzapalne; u kobiet w ciąży; u dzieci, ze względu na niewystarczające dane kliniczne w tych grupach pacjentów. **6. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** MEDA AB, Szwecja. Pełna informacja o leku dostępna na życzenie w: Meda Pharmaceuticals Sp. z o.o., Al. Jana Pawła II nr 15,00-828 Warszawa, tel. +48 22 697 71 00, e-mail: meda@meda.pl.

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.



Centrum ROWEROWE Olsztyn

ul. Sikorskiego 27
tel. **89 542 97 62**
pn.-pt. 10.00 - 18.30
sob. 10.00 - 14.30

GIANT
BICYCLES

KROSS

KTM

SCOTT

SPECIALIZED

UNIBIKE

WHEELER
WORLDWIDE



rowery • części i akcesoria • naprawy i serwis

www.roweryolsztyn.com

AKCJA ZABŁYŚNIJ NA DRODZE TYM RAZEM W RADOMIU

AKCJA STOWARZYSZENIA TYM RAZEM W RADOMIU

20 maja odbyła się wiosenna inauguracja kampanii „Zabłyśnij na drodze”, promującej wśród tzw. niechronionych uczestników ruchu drogowego noszenie elementów odblaskowych i dbanie o własne bezpieczeństwo na drodze.

Uczestniczyli w niej m.in. Mazowiecki Komendant Wojewódzkiej Policji nadinsp. Ryszard Skotnicki i I Zastępca Mazowieckiego Komendanta Wojewódzkiego Policji podinsp. Rafał Batkowski oraz Cezary Zamana.

Około godz. 16 "odblaskowi" rowerzyści przejechali ulicami Radomia, by w ten sposób pokazać



mieszkańcom miasta, że dzięki elementom odblaskowym rowerzyści czy piesi są lepiej widoczni na drodze, a w efekcie bardziej bezpieczni. W godzinach przedpołudniowych

organizatorzy kampanii spotkali się z młodzieżą trzech radomskich gimnazjów. Spotkania posłużyły do promocji korzystania z dodatkowych elementów odblaskowych ubieranych przez rowerzystów i przypomnienia podstawowych przepisów dotyczących ruchu rowerów (w tym wchodzących zmian). Spotkania były także okazją do promocji roweru, jako ekologicznego środka transportu mającego korzystny wpływ na rozwój sprawności fizycznej.

Akcję organizuje Stowarzyszenie Rowerowe „Zielony Szlak”, którego prezesem jest Cezary Zamana. (lq)

WIELKI FINAŁ GIRO D'ITALIA

TRANSMISJA NA ŻYWO TYLKO W EUROSPORCIE



W powszechnej opinii ekspertów tegoroczne Giro d'Italia jest najtrudniejszym z Wielkich Tourów. Trzeci tydzień wyścigu nie odbiegał pod tym względem od drugiego. Jedynym płaskim odcinkiem w ostatnich sześciu dniach będzie końcowa czasówka z metą na Piazza del Duomo w Mediolanie.

ne na trasie Giro. To wspaniały podjazd. Etap jest dość długi, ale tempo i tak będzie mocne. Stawiam na Scarponiego - powiedział Gilberto Simoni.

Macugnaga ze wszystkich stron otoczona jest pięknymi i dzikimi górami. Najbardziej znaną jest Monte Rosa (4638 m), drugi najwyższy szczyt Alp.

- Przez pierwszych 200 km nie specjalnego się nie wydarzy, a od Finestre zacznie się walka na całego - uważa legendarny Francesco Moser.

29 MAJA, 21. ETAP: MEDIOLAN (31,5 KM)

Spektakularny finał Giro w Mediolanie. Niemal 32-km czasówka będzie zupełnie płaska. Etap rozpocznie się przed Castello Sforzesco. Następnie kolarze pojedą na północny-zachód, aż do mediolańskiego centrum wystawowego. Tam zawrócą, by finiszować na Piazza del Duomo. Być może powtórzony zostanie scenariusz sprzed trzech lat, gdy etap padł łupem Marco Pinottiego, a cały wyścig zakończył się zwycięstwem Alberto Conatdora. Pinotti będzie jednak musiał uporać się z Vincenzo Nibalem i Denisem Mienszowem, którzy już przed rokiem pokazali, że potrafią zachować mnóstwo sił na czasówkę kończącą trzeci tydzień startów.

RELACJE EUROSPORTU

Eurosport zaplanował łącznie 43 godziny relacji na żywo z tegorocznego Giro d'Italia. Najwyższy poziom komentarzy zapewniają: Tomasz Jaroński, Krzysztof Wyrzykowski, Adam Probosz i Igor Blachut. Dodatkowo dzięki usłudze Eurosport Player jej użytkownicy mogą obejrzeć rozszerzone relacje z Giro d'Italia uwzględniające również relacje ze startu każdego etapu. Relacje z każdego dnia wyścigu można również obejrzeć powtórnie w archiwum usługi. Kibice kolarstwa mogą skorzystać z kodu promocyjnego KOLARSTWO2011 i wykupić dostęp do usługi na trzy miesiące z 30% zniżką. Dzięki temu obejrzą on-line nie tylko relacje z włoskich tras, ale również największą imprezę kolarską sezonu - lipcowy Tour de France.

dirty 40
WWW.DIRTY40.PL
WARSZAWA
ul. Ryżowa 4
tel. 500 344 873
SERWIS I SKLEP ROWEROWY

OLSH
ul. Górczewska
100
Koło
WWW.OLSH.PL
e-mail: sklep@olsh.pl
kom. 0 664 399 969
tel./fax 22 837 22 22

Carbonowe ramy OLSH®:
• MTB - 2499,- pln (szyćca carbon, stery w komplecie)
• Szosa - 2699,- pln (widelec, stery w komplecie)

Rowerzyści ubierani w kamizelki odblaskowe zapraszamy do wspólnego przejazdu ulicami Radomia - start o godz. 15:30

Rowerzyści ubierani w kamizelki odblaskowe zapraszamy do wspólnego przejazdu ulicami Radomia - start o godz. 15:30

KROSS **GIANT**
Campagnolo SHIMANO Continental LG

WYNIKI
WYGRAJ ZEGAREK
TIMEX

To już ostatnie wyniki naszej zabawy w której można było wygrać zegarki marki Timex. Spośród wszystkich zdjęć, które spełniały wymagania konkursowe ostatniej edycji, wylosowaliśmy fotografię autorstwa Marii Zielińskiej z Warszawy. Zwycięzcy serdecznie gratulujemy!

Dziękujemy również za wszystkie zgłoszenia, które docierały na skrynkę redakcyjną przez ten cały czas.



» ZAPOWIEDŹ OBJAZDU

RAWA MAZOWIECKA

Zachęcamy Was do wzięcia udziału w objeździe trasy kolejnego etapu, który będzie mieć miejsce w weekend poprzedzający maraton. Spotykamy się w niedzielę 5 czerwca o godzinie 11.00, skąd wyruszymy spod hali sportowej na ulicy Tatar trasą, której szczegóły możecie poznać pod tym adresem: www.mazoviamtb.pl/?stat=164

27 MAJA, 19. ETAP:

BERGAMO - MACUGNAGA (209 KM)

Po trzech tygodniach ścigania każdy etap z metą na podjeździe może wstrząsnąć klasyfikacją generalną. Walka najprawdopodobniej rozpocznie się tuż po starcie - niemal wszyscy będą chcieli znaleźć się w ucieczce. Tylko w ten sposób będzie można w piątek pokrzyżować szczyki czołowym kolarzom Giro.

Zanim jednak rozpocznie się finałowa wspinaczka do Macugnagi, trzeba będzie pokonać Mottarone - premię 1. kategorii.

- Miło znów widzieć Mottarone

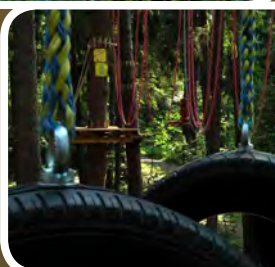
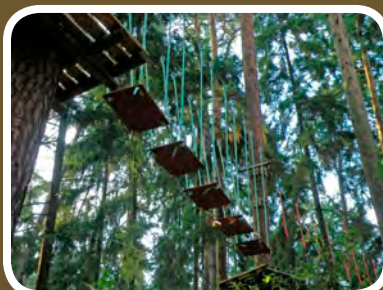


Być może powtórzony zostanie scenariusz sprzed trzech lat, gdy etap padł łupem Marco Pinottiego, a cały wyścig zakończył się zwycięstwem Alberto Conatdora.



lesny park linowy

www.lesnyparklinowyolsztyn.pl



LEŚNY PARK LINOWY jest miejscem, gdzie są realizowane cele sportowo-rekreacyjne, edukacyjne oraz promocja zdrowego stylu życia. Jest wkomponowany w krajobraz kulturowo-przyrodniczy Lasu Miejskiego, stanowi uzupełnienie oferty edukacyjno-turystycznej miasta Olsztyna.

OBEJMUJE CZTERY TRASY, KTÓRE SĄ PODZIELONE NA MNIEJSZE:

- trasy dla dzieci, składające się z 18 przeszkód
- trasę średnią dla młodzieży i dorosłych, składającą się z 24 przeszkód (razem z wejściem na tor i zejściem)
- trasę trudną dla dorosłych, składającą się z 25 przeszkód (razem z wejściem na tor i zejściem)
- trasę zjazdową nad Stadionem Leśnym, składającą się z 4 przeszkód oraz 2 zjazdów tyrolskich o długości 333 m

- trasę szkoleniową kilkustanowiskową, dostępną z ziemi.

Dysponujemy profesjonalnym sprzętem alpinistycznym do asekuracji francuskiej firmy PETZL. Posiadamy profesjonalnie wyszkoloną kadrę instruktorów, którzy pokażą Wam, jak przejść trasy. W razie potrzeby bezpiecznie sprowadzą Was na ziemię.

ŚCIANKA

Ścianka wspinaczkowa została zaprojektowana i wybudowana na potrzeby Leśnego Parku Linowego w Olsztynie. Wykonawcą jest firma Elbrus, która posiada wieloletnie doświadczenie w wy-

konywaniu ścianek wspinaczkowych. Został zastosowany panel imitujący rzeźbę skalną.

PARAMETRY

- wysokość: 9m
- łączna powierzchnia: 112m²
- 6 stanowisk asekuracji „na wędkę” (możliwość różnych opcji tras łatwych i trudnych)
- 3 stanowiska do wspinania na prowadzeniu (dla osób posiadających doświadczenie wspinaczkowe).

Ścianka specjalnie nie posiada zamontowanych chwytów wspinaczkowych, co pozwala na różne opcje konfiguracji tras. Trasy oraz miejsca chwytów można oznaczać różnokolorową kredą, komponując je dowolnie.



LEŚNY PARK LINOWY BIERZE UDZIAŁ W DRUGIEJ EDYCJI „OLSZTYN AKTYWNIE” JAKO JEDNA Z DYSCYPLIN.

terminarz: 28.05.2011r., 04.06.2011r., 18.06.2011r., 16.07.2011r., 27.08.2011r., 03.09.2011r., 01.10.2011r.

Będą również organizowane imprezy towarzyszące, pokazy alpinistyczne, spotkania z ciekawymi ludźmi, koncerty EKO.

GODZINY OTWARCIA OD 10-20 7 DNI W TYGODNIU.

E-MAIL: BIURO@LESNYPARKLINOWYOLSZTYN.PL, TEL. 797129060

OLSZTYN, UL. PARKOWA 3A

WWW.LESNYPARKLINOWYOLSZTYN.PL

GWIAZDA MAZURSKA

13-15.08, Ełk

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

Trzy dni
rowerowania
wśród mazurskich
jezior

**maratony
z charakterem**

Więcej na:
www.MazoviaMTB.pl

MAZOVIA 24h MARATHON

2-3.07 Wieliszew k. Warszawy

(Złoty Zamian) Zaprasza

**maratony
z charakterem**

Drużyny
jedno-, dwu-
i czteroosobowe

Podejmij wyzwanie
i ścigaj się przez
24 godziny.

Więcej na www.Mazovia24h.pl



Wakacje na Warmii u Krasickiego

~

Letnie konferencje na “Wawelu Północy”



HOTEL
KRASICKI



LIDZBARK WARMIŃSKI

GOŚCI OD WIEKÓW

122 POKOJE / 7 SAL KONFERENCYJNYCH / SPA & WELLNESS / WINIARNIA / OBSERWATORIUM / BIBLIOTEKA CAFÉ

WWW.HOTELKRASICKI.PL